INWARD PATH

ПУТЬ

к себе

Для тех, кто хочет изменить себя и обстоятельства

Часть 1
ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ

Часть 2
УНИЧТОЖИТЬ БАРЬЕРЫ

Часть 3
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Луиза Хей

СИЛА ВНУТРИ НАС



*Я с любовью посвящаю эту книгу всем,
кто посещал мои семинары и тренинги,
ведущим моих семинаров, друзьям
и коллегам из Хей — всем замечательным людям,
приславшим мне за эти годы множество писем,
а также той, без чьей помощи,
эта книга никогда бы не увидела свет, —
Линде Карвин Томчин.
Мое сердце стало намного больше:
в нем каждый из вас нашел свое место.*

Сила внутри нас

В этой книге содержится очень много важной информации. Но не думайте, что ее нужно тотчас же воспринять и усвоить. Основную идею вы поймете с первой же страницы. Именно с ней и стоит прежде всего работать. Может быть, какая-то из моих мыслей вам придется не по душе — опустите ее. Если вы почерпнете в моем сочинении хоть одну хорошую идею, которая будет на вас работать и поможет сделать жизнь лучше, я буду считать свой труд завершенным.

Во время чтения вы несомненно обратите внимание на такие термины, как СИЛА, УМ, БЕСКОНЕЧНЫЙ РАЗУМ, ВЫСШАЯ СИЛА, БОГ, КОСМИЧЕСКАЯ СИЛА, ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ и так далее. Все это — разные названия СИЛЫ, управляющей Вселенной и вами. Если они вас не устроят, не ограничивайтесь ими, подберите свои собственные. Раньше у меня даже была привычка вычеркивать не понравившиеся слова. Я их сразу же заменяла теми, что больше соответствовали моему внутреннему настрою. Почему бы вам не поступить так же?

Кроме того, вам может показаться странным, что я произношу и пишу два слова не так, как это принято. Вот эти два слова: болезнь и СПИД. Мне кажется, второе слово не стоит писать заглавными буквами. К чему делать его таким сильным? Такое написание было предложено в свое время его преподобием Стефаном Питерсом. Мы в Хей Хауз с восторгом одобрили эту идею и призываем читателей к нам присоединиться...*

Эта книга была задумана как продолжение предыдущей — «КАК ИСЦЕЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ». С момента написания первой книги прошло немало лет. За это время я открыла для себя много нового. Как раз новыми идеями я и собираюсь поделиться с вами. Но самое важное из того, что нужно понять, — это то, что СИЛА, которую мы привыкли искать ВОВНЕ, на самом деле находится ВНУТРИ НАС. Мы всегда можем к ней обратиться и использовать ее во имя благородных целей. Может быть, моя книга поможет вам сделать открытие, что запасы вашей внутренней силы не исчерпаемы.

ВВЕДЕНИЕ

Я — не целитель. Я никого не могу исцелить. Я привыкла считать себя одной из вех — даже ступенек — на вашем пути самопознания. Я умею создавать пространство, в котором люди учатся узнавать, какие они на самом деле замечательные. Вот и все. Еще я умею поддерживать людей в трудную минуту, помогаю им изменить собственную жизнь. С моей помощью они ищут пути к открытию внутренней силы и мудрости, учатся разрушать барьеры и блоки, а главное — узнают, как любить себя независимо от обстоятельств. Это отнюдь не значит, что проблемы навсегда уходят из жизни. Они по-прежнему будут возникать, важно правильно реагировать на них.

За все эти долгие годы я дала множество частных консультаций, провела сотни семинаров и интенсивных тренингов по стране и по всему миру. И теперь я совершенно убеждена: единственное средство от любых проблем — это ЛЮБОВЬ К САМОМУ СЕБЕ. Когда человек любит себя все больше с каждым днем, его жизнь поразительно меняется, становясь все лучше и лучше. Он находит работу, о которой мечтал; получает необходимую сумму денег; его взаимоотношения с окружающими либо меняются в лучшую сторону, либо подходят к концу, уступая место новым. Добиться всех этих благ очень просто: надо полюбить самого себя. Пусть меня критикуют за страсть к упрощениям, я все равно верю в то, что именно самые простые вещи обладают наибольшей глубиной.

Кто-то мне недавно сказал: «Вы сделали мне самый чудесный подарок — вернули мне самого себя». Многие из

* Англ: disease — буквально болезнь. Автор предлагает разделить слово на две части: dis-ease. В таком случае его смысл несколько меняется. Получаем нечто вроде «дискомфорт», «дисгармония». — Прим. перев.)

нас прячутся от своих истинных «я». Мы даже и представить не можем, какие мы есть на самом деле. Мы не можем понять, что именно чувствуем в данную минуту; не знаем, чего хотим. Жизнь — это путешествие, в котором мы заново себя открываем. Для меня «быть посвященным» — значит вступить на путь к себе и идти вперед, узнавая, кто и что мы на самом деле. По дороге мы меняемся к лучшему, а помогают нам в этом любовь и умение о себе позаботиться. Любить себя — не эгоизм. Это способ внутреннего очищения: научившись любить себя, мы узнаем, как любить других. Планете можно действительно помочь, но только научившись любить и радоваться жизни.

Сила, которая создала нашу удивительную, чудесную Вселенную, сродни по своему духу ЛЮБВИ. Мы нередко слышим такое выражение: «Любовь заставляет Землю вращаться». И это действительно так. Любовь — это основа всего, что существует во Вселенной. Она не дает ей развалиться на части.

Лично для меня любовь значит очень много. Когда я говорю о любви к самим себе, то имею в виду «глубокое осознание того, кто мы в действительности есть». Осознать — значит принять все стороны своей натуры, в том числе маленькие странности, застенчивость, не совсем симпатичные черты характера. И, разумеется, свои положительные качества. Осознать — значит принять себя полностью и без оговорок.

К несчастью, многим не удается полюбить себя, пока они не потеряют в весе, не получат работу или повышение по служебной лестнице, не заведут друга... Ну, и так далее. Мы часто ставим условия для нашей любви. Но мы можем и по-другому: можем полюбить себя такими, какие мы есть сейчас!

На нашей планете в целом ощущается дефицит любви. Я знаю, что все больше и больше людей умирают от такой болезни, как спид. Но я также знаю и то, что спид дает нам возможность преодолеть внутренние барьеры, выйти за рамки моральных ограничений, позабыть про различие политических и религиозных убеждений — и все это ради того, чтобы открыть наши сердца. Чем большему количеству людей удастся это сделать, тем быстрее мы найдем пути решения самых сложных проблем.

Мы живем сейчас в мире, где происходят изменения как личного характера, так и общемирового масштаба. Мы живем в самом сердце этого мира. И я верю, что каждый из нас, живущих в эти сложные времена, постоянно делает выбор — быть ли ему здесь и сейчас; быть ли участником перемен, ведущих старый мир к новому, где воцарятся любовь и покой.

В эпоху Рыб мы ждали пришествия Спасителя извне: «Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне!». Теперь мы приближаемся к эпохе Водолея. Мы учимся искать пути к самому себе, чтобы обрести Спасителя. Мы и есть та самая сила, поддержки которой ищем. Мы сами несем ответственность за свою жизнь.

Может быть, вам не хочется любить себя сегодня? Но тогда вы не полюбите себя и завтра, и послезавтра: все ваши претензии к самому себе шагнут вместе с вами в следующий день. Кто знает, может, те же самые претензии будут с вами и через двадцать лет, и вы будете цепляться за них, покидая этот мир. Сегодня — именно тот день, когда вы можете полюбить себя безусловно и безоговорочно.

Я хочу сделать все, что в моих силах, для создания мира, где любить друг друга будет абсолютно безопасно; где мы не будем бояться быть такими, какие мы есть на самом деле; где мы будем любимы и приняты окружающими — без осуждения, без критики и предубеждений. Любовь начинается с себя. В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Мы слишком часто забываем последние слова — КАК САМОГО СЕБЯ. В действительности, пока мы не научимся любить себя, нам не суждено любить кого бы то ни было вообще. Любовь к себе — самый замечательный из даров, который только можно вообразить. Когда мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиняем вреда ни себе, ни другим. Если каждый познает внутренний покой — откуда взяться войнам, террористам, бандам, бездомным? Исчезнут всевозможные болезни, исчезнут спид, рак, нищета, голод. Таким образом, для меня залогом мирового покоя и благоденствия является ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ каждого человека. Покой, осознание, сострадание, умение прощать и, самое важное, — любовь. Мы обладаем внутренней силой, достаточной, чтобы претворить все эти изменения в жизнь.

Любовь — это то, что можно выбрать. Выбрать так же, как мы выбираем злость, ненависть, грусть. Мы можем выбрать ЛЮБОВЬ. Этот выбор мы делаем внутренне в течение всей нашей жизни. Так давайте же, не откладывая, прямо сейчас выбирем любовь. Это самая могущественная сила. Сила, дарующая исцеление.

Все, что я пишу в этой книге, — материалы моих лекций, которые я читала в течение пяти лет. Это еще один шаг на вашем пути к познанию и открытию себя. Книга поможет вам узнать о себе немного больше, осознать свои потенциальные способности и возможности — то, что ваше по праву с момента рождения. Вам представляется удобный случай полюбить себя и таким образом стать частичкой необъятной вселенской любви. Любовь начинается в наших сердцах и благодаря нам. Позвольте вашей любви внести свою лепту в исцеление нашей планеты.

Луиза Хей,
январь 1991 года.

ЧАСТЬ I

ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ

Когда мы расширяем свое сознание и укрепляем веру, любовь свободно струится из наших сердец. Когда мы сжимаемся, сердце захлопывается.

Сила внутри нас

Чем крепче наша связь с внутренней силой, тем свободнее мы во всех областях жизни.

Кто вы? Почему вы здесь? Во что вы верите в своей жизни?

Люди потратили тысячелетия в поисках ответов на эти вопросы. И в этом поиске они всегда погружались внутрь самих себя. ДВИЖЕНИЕ ВОВНУТРЬ — что это значит?

Я верю, что Внутренняя Сила ведет с любовью каждого из нас к достижению идеального здоровья, идеальных взаимоотношений, идеальной карьеры. Она может научить каждого из нас процветанию. Чтобы стать обладателем всех этих замечательных вещей, нужно прежде всего поверить, что они возможны. Следующий шаг — освобождение от тех моделей жизни, которые порождают неблагоприятные условия. Делается все очень просто: мы погружаемся внутрь самих себя и стучимся в дверь Внутренней Силы. Она уже знает, что для нас лучше всего. Если у нас есть желание настроить жизнь на одну волну с Внутренней Силой, которая нас любит и поддерживает, этого уже достаточно. Мы можем привнести любовь и процветание в свою жизнь.

Я верю, что наш разум все время поддерживает связь с Единым Бесконечным Разумом. Следовательно, все знание и вся мудрость доступны нам в любое время. Мы связаны с Бесконечным Разумом, со Вселенской Силой, давшей нам жизнь, через искру внутреннего света, через наше Высшее «я» или через Силу Внутри Нас. Вселенская Сила любит все свои творения. В основе этой силы лежит доброе, светлое начало, и она управляет всем в нашей жизни. Она не умеет ненавидеть, лгать или наказывать. Она является воплощением чистой любви, свободы, понимания и сострадания. Очень важно обратиться в своей жизни к Высшему «я». Именно благодаря этому мы и познаем истинные радости жизни.

Мы должны понимать, что эту силу можно использовать по-разному. Если мы решаем жить прошлым и бесконечно возвращаемся к неудачно сложившимся для нас ситуациям и невыгодным условиям, то мы не сможем двинуться с места. Но если мы сознательно отказываемся быть жертвами прошлого и начинаем заново строить свою жизнь, Внутренняя Сила встает на нашу сторону. Мы начинаем узнавать, что жизнь может быть действительно прекрасной. Я не верю в существование двух разных сил. Я думаю, что ДУХОВНОЕ НАЧАЛО — ЕДИНО. Легко заявить: «Он дьявол» или «Они — исчадия ада». На самом деле — все зависит от нас самих. Либо мы эту силу используем, набираясь опыта и становясь мудрее, либо обращаемся с ней неверно. Дьявол действительно живет в наших сердцах? В таком случае зачем осуждать других? Чем они от нас отличаются?.. Так что же мы выбираем?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРОТИВ ВИНЫ

Я полагаю, что в значительной степени мы определяем условия нашей жизни — как хорошие, так и плохие — с помощью моделей восприятия и мышления. Мы концентрируемся на той или иной мысли, мысль вызывает чувства. Наша жизнь начинает строиться — нами! — созвучно этим чувствам и убеждениям. Нельзя винить себя в том, что что-то в нашей жизни вышло из-под контроля. Но между виной (а также желанием возложить ее на других) и чувством ответственности существует большая разница.

Когда я говорю об ответственности, то имею в виду обладание силой. Вина тратит силу впустую, расточает ее. И, напротив, ответственность дарует нам силу для изменения своей жизни. Когда мы играем роль мученика, то используем личную силу для того, чтобы быть беспомощным. Но, когда принимаем решение взять на себя ответственность, мы перестаем бездарно тратить время, обвиняя людей и обстоятельства. Точнее, то, что НЕ ИМЕЕТ К НАМ ОТНОШЕНИЯ. Некоторые люди чувствуют себя виноватыми из-за болезни, нищеты, каких-то проблем. Они предпочитают интерпретировать чувство ответственности как чувство вины. (Некоторые журналисты называют это явление «комплексом вины Нью-Эйдж».) Люди такого рода все время в чем-нибудь винят себя, считают себя законченными неудачниками. Однако они имеют обыкновение винить во всем и окружающих. Это лишний способ подчеркнуть свою ущербность. В своих рассуждениях я имею в виду совсем не этот комплекс.

Если мы используем свои проблемы и болезни как возможность осознания перемен, которые необходимо осуществить в своей жизни, то у нас есть сила. Многие люди, пережившие какую-то катастрофу или переболевшие тяжелой болезнью, вспоминают об этих событиях как о самых замечательных в своей жизни: именно они дали им шанс на-

чать новую жизнь. И наоборот, многие, заболевая, говорят: «О, горе мне, мученику! Доктор, вылечите меня скорее!» Мне кажется, что таких людей ждут впереди нелегкие времена: они не смогут самостоятельно поправиться или решить свои проблемы.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — ЭТО НАША СПОСОБНОСТЬ РЕАГИРОВАТЬ НА СИТУАЦИЮ. У нас всегда есть выбор. Это вовсе не значит, что мы не желаем взглянуть в глаза правде и признать ее. Выбор не имеет ничего общего с отрицанием реальной ситуации. Он означает лишь то, что мы осознаем, что сыграли определенную роль в формировании сложившихся обстоятельств. Беря на себя ответственность, мы разрешаем своей Внутренней Силе изменить нашу жизнь. Здесь можно и нужно спросить: «Что я могу сделать, чтобы все изменить?» Нужно понять, что у всех нас огромные резервы внутренней, личной силы. Все зависит только от того, как мы ее используем.

Многие из нас знают, что выросли в неблагополучных семьях. Оттуда мы выносим множество негативных представлений о том, кто мы есть, и о взаимоотношениях с жизнью. Мое детство прошло в бесконечных оскорблениях и мытарствах. Кроме того я столкнулась с насилием сексуального характера. Я жаждала любви и привязанности и не знала, что такое чувство собственного достоинства. Когда мне исполнилось пятнадцать лет я ушла из родительского дома, но и после этого мои злоключения не закончились. Я по-прежнему повсюду сталкивалась с насилием и грубостью в разных проявлениях. Мне и в голову не приходило, что причина всех моих несчастий заключается в моделях чувственного восприятия и мышления, вынесенных мною из детства.

Дети, как правило, по-своему реагируют на психологическую атмосферу, создаваемую взрослыми. Так, рано узнав, что такое страх и оскорбление, я, уже повзрослев, продолжала воссоздавать их в своей жизни. И, конечно же, я не знала, что во мне достаточно сил, чтобы все разом изменить. Я проявила по отношению к себе максимум черствости, и все потому, что относила недостаток любви и привязанности на счет своей полной испорочности и непригодности к жизни среди людей.

Все события, имевшие место в вашей жизни до настоящего момента, были результатом ваших мыслей и убеждений, пришедших из прошлого. Давайте же перестанем оглядываться назад, сгорая от стыда. Смотрите на прошлое как на богатый жизненный опыт. Без этого опыта вас бы сегодня здесь не было. И нет оснований для самобичевания. Что с того, что вы где-то что-то не доделали? Вы сделали все, что могли и как могли. Отпустите прошлое с любовью, будьте благодарны ему за то, что оно привело вас к подобному осознанию.

Прошлое существует только в нашем сознании. Мы воспринимаем его через определенную призму. Важен тот момент, который мы переживаем именно сейчас, то, что мы делаем и чувствуем в данную секунду. То, что мы делаем сегодня, ляжет в основу завтрашнего дня. Таким образом, получается, что лучше именно сейчас принять решение. Мы не можем ничего сделать завтра, и уж тем более — вчера. Только сегодня. Важно то, что мы выберем прямо сейчас — какие мысли, убеждения и слова.

Когда мы начинаем сознательно изменять наши чувства и мысли, мы приобретаем все необходимое для такого изменения. Пусть это звучит слишком просто, но помните: источник силы — в настоящем моменте.

Очень важно понять, что не разум хозяин над вами, а напротив, вы хозяин над ним. Ваше Высшее «я» — его хозяин. Вы можете перестать мыслить по-старому. Когда ваши прошлые мысли попробуют вернуться на прежнее место, заявив: «Ох, трудное это дело — меняться», то подайте мысленно самому себе команду: «Я сейчас верю в то, что измениться не трудно». Если хотите, повторите этот внутренний монолог несколько раз, пока не осознаете, что командуете парадом вы сами. И, кроме того, действительно говорите именно то, что хотели сказать.

Вообразите, что мысли подобны каплям воды. Одна мысль, так же как и капля воды, значит немного. Но вот вы повторяете мысли снова и снова, и на ковре образуется сначала мокрое пятно, затем небольшая лужица, вслед за ней — водоем... А дальше — озеро, река, море, и, наконец, океан. Так что же за океан вы создаете? Загрязненный и отравленный — такой, что и палец окунуть опасно? Или ваш океан кристально чист и манит насладиться освежающими водами?

Мне часто жалуются: «Я не могу перестать так думать». Я всегда отвечаю: «Нет, вы можете». Вспомните, как часто вы отказывались думать о хорошем? Все, что от вас требуется, — это дать команду своему разуму, сказать ему: «Я это сделаю». Вы должны принять решение и перестать мыслить негативно. Заметьте, я не советую вам бороться с вашими мыслями, когда вы хотите что-то изменить. Если вам пришла в голову мысль негативного характера, то просто скажите ей: «Спасибо за участие». Таким образом, вы не отрицаете существующего положения вещей и не разрушаете свою созидающую силу негативными мыслями. Скажите себе, что больше поддаетесь разного рода отрицаниям, что отказываетесь от негативного подхода к жизни. Вы хотите создать совершенно иной образ мышления. Но, опять же, не объявляйте мыслям войну. Признавайте их существование и идите дальше, оставив эти мысли позади. Не утоните в море собственной негативности — вы можете плавать по океану жизни.

Ваше предназначение — стать олицетворением пре-

красного и любящего жизненного начала. Жизнь ждет, чтобы открыть вам свои сокровища, — но только тогда, когда вы почувствуете себя достойным этого. Мудрость и Разум Вселенной всегда в вашем распоряжении. Жизнь все время идет с вами рука об руку — в ней ваша опора. Поверьте, сила ВНУТРИ ВАС, действительно для вас.

Если вы испуганы, может помочь следующее упражнение. Представьте, как происходит процесс дыхания, как воздух наполняет ваши легкие. Вдох — выдох, вдох — выдох... Дыхание — самая драгоценная жизненная субстанция — дано вам безвозмездно. Вы никогда не будете испытывать в нем недостатка пока живете. Вы принимаете этот бесценный дар не задумываясь, но почему-то считаете, что жизнь обделила вас остальным. Неужели вы думаете, что она не в состоянии позаботиться обо всем, что вам необходимо? А сейчас подошло время познать собственную силу — то, на что способны вы сами. Погрузитесь внутрь себя и узнайте, кто вы такой.

Мы все имеем собственное мнение. У вас есть на него право, и у меня оно есть. Не важно, что происходит в мире. Единственное, с чем вы можете работать, — это с тем, что представляет интерес для Вас. Вам нужно наладить контакт с вашим внутренним гидом. Он знает ответы на все вопросы, которые вы захотите задать. Он — средоточие вашей мудрости. Нелегко прислушиваться к собственному голосу, когда друзья и родственники говорят вам, что делать. Однако, все ответы вы можете получить прямо сейчас. Они находятся внутри вас, кстати, так же, как и вопросы.

Каждый раз, когда вы говорите: «Не знаю», дверь, ведущая к внутренней мудрости, захлопывается. Сообщения, которые вы получаете от своего Высшего «я», крайне важны и оказывают на вас благотворное влияние. Когда сообщения носят негативный характер, знайте, в игру подключилось эго и ограниченный определенными рамками человеческий ум. А может быть, даже воображение? Последнее, однако, играет важную роль в позитивном мышлении и снах.

Поддержите себя, сделав правильный выбор. если сомневаетесь, спросите себя: «Я ПРИНИМАЮ ЭТО РЕШЕНИЕ ИЗ ЛЮБВИ К СЕБЕ? НУЖНО ЛИ МНЕ ЭТО СЕЙЧАС?» Позже — через день, через неделю, через месяц — вы можете принять другое решение, но задавайте себе эти вопросы постоянно.

Научившись любить самих себя и доверившись Высшей Силе, мы становимся сопричастными Бесконечному Духу мира любви. Наша любовь к себе позволяет мученикам переродиться в победителей. Наша любовь к себе притягивает к нам чудесные переживания. Замечали ли вы когда-нибудь, что люди симпатизирующие самим себе, по-настоящему привлекательны? Они, как правило, обладают одним замечательным качеством: они довольны своей жизнью. Вещи приходят к ним легко и без усилий с их стороны.

Я давно поняла, что живу в согласии с БОГОМ И НАСТОЯЩИМ. Я верю, что мудрость и понимание Духовного Начала пребывают во мне; что во всех моих земных делах мен: ведет Бог. Как все звезды и планеты расположены на совершенно определенных орбитах, так и я нахожусь на своей — на правильном божественном пути. Я не могу объять всего своим ограниченным человеческим разумом. Однако на космическом уровне я знаю: я там, где должна быть, — в нужном месте, в нужное время и делаю то, что нужно. Мой опыт переживания настоящего мгновения — еще один шаг к новому осознанию и к новым возможностям.

Кто вы? Чему вы должны здесь научиться, чему научить? У каждого из нас своя собственная, ни с чем не сопоставимая цель. Мы представляем из себя нечто большее, нежели просто нашу индивидуальность, наши проблемы, наши страхи и наши болезни. Мы намного превосходим собственное тело. Мы связаны со всем, имеющим место на планете, со всеми проявлениями жизни на ней. Мы все несем в себе духовное начало. Мы — свет, энергия, вибрации и любовь. И у всех нас достаточно сил, чтобы открыть цель и назначение своей жизни.

Следуя внутреннему голосу

Мысли, которые мы выбираем, — это кисть, которой мы наносим мазки на полотно своей жизни.

Мне припоминается случай, когда я впервые услышала, что, изменив мышление, можно изменить саму жизнь. Эта идея произвела во мне настоящую революцию. Я тогда жила в Нью-Йорке, где открыла для себя Церковь Религиозной Науки. (Часто Церковь Религиозной Науки, или Науки Разума, основанную Эрнстом Холмсом, путают с Церковью Христианской Науки, основанной Мэри Бэйкер Эдди. И то и другое течение отражают развитие новой мысли, однако, в их концепциях имеются расхождения.)

В Церкви Науки Разума трудятся священники и те, кто несет людям практическую сторону учения. Именно от них я впервые услышала, что мысль формирует будущее. Пусть я до конца не поняла, что они хотели этим сказать, но сама идея расшевелила мой ВНУТРЕННИЙ КОЛОКОЛ — тот аспект интуиции, который принято связывать с ВНУТРЕННИМ ГОЛОСОМ. За многие годы я научилась следовать ему. Когда КОЛОКОЛ звонит «Да», то пусть это совершенно сумасшедшее решение, но я знаю: это то, что мне нужно.

Итак, эти идеи зажгли меня. Какой-то голос внутри меня сказал: «Да, все верно.» И тогда я решилась пуститься в путешествие, целью которого было научиться изменять мысли. Однажды приняв эту идею и сказав ей «да», я начала задавать себе вопрос: «А как?» Я очень много читала; мой дом, наверное, был очень похож на ваш: во всех комнатах лежали груды книг по самосовершенствованию и духовному развитию. В течение многих лет я регулярно посещала различные занятия и семинары. Мне кажется, я проявила интерес ко всему, что имело отношение к этой тематике. Я с головой погрузилась в идеи, связанные с развитием НОВОГО МЫШЛЕНИЯ. В этот период я впервые в жизни взялась за учебу. До этого я вообще ни во что не верила. Моя мать была утратившей веру католичкой, а отчим — атеистом. У меня было странное представление о христианах: либо они носят власяницы, либо их пожирают львы. Мне это не нравилось.

Я бросилась в изучение Науки Разума, как в омут, без оглядки. Для меня открылся новый путь, и это было великолепно. Сначала все было легко. Я уловила смысл некоторых идей, начала думать и говорить немного по-другому. В те дни я все время была чем-то недовольна и полна жалости к самой себе: мне просто нравилось беспомощно барахтаться в канаве. Я еще не знала, что сама вызываю ситуации, заставляющие меня постоянно испытывать к себе жалость. Но, с другой стороны, в те дни я ничего иного и не знала. Через некоторое время я заметила, что стала жаловаться меньше.

Я стала прислушиваться к тому, что говорю, начала отдавать себе отчет в своих действиях, пыталась изменит себя. Я бормотала аффирмации, не совсем понимая, что они значат. Конечно же, я начала с самых легких, но они привели лишь к незначительным изменениям. Например, для меня стал загораться зеленый свет светофора, стало находиться место на автостоянке. Решив однажды, что я довольно крута, я превратилась постепенно в задиристую, высокомерную, твердо убежденную в своей правоте особу. В меня вселилась уверенность, что знаю ответы на все вопросы. Сейчас, оглядываясь на прошлое, я думаю, что таким образом воспитывала в себе чувство безопасности. Оно мне было необходимо, когда я делала первые шаги в совершенно не знакомой для меня области.

Когда мы начинаем избавляться от своих старых привычек и убеждений, особенно если раньше находились под их жестким, неумолимым влиянием может возникнуть сильное чувство страха. Я, например, страшно испугалась и была готова ухватиться за что угодно, только бы почувствовать себя в безопасности. А ведь это было всего лишь начало: мне предстоял еще долгий путь, и по нему я иду до сих пор.

Как и у многих из вас, он часто оказывался тернистым: простое проговаривание аффирмаций не всегда срабатывало. Я не могла понять почему. Я обращалась к самой себе: «В чем ошибка?» И тут же начинала себя обвинять. Может быть, я лишний раз доказала, что ни на что не гожусь? Старые убеждения прочно укоренились во мне.

Мой учитель Эрик Пэйс все это время очень внимательно наблюдал за мной. Однажды он коснулся идеи ОБИДЫ. Я не имела ни малейшего представления, о чем он говорил. Обида? Моя? Откуда? В конце концов, я нашла свой путь и достигла духовного совершенства. Как мало я тогда о себе знала!

Я продолжала стараться изо всех сил: изучала метафизику и духовную литературу; присматривалась к самой себе; собирала свои знания по крупицам — столько, сколько могла. И иногда применяла их на практике. Мы часто слышим интересные вещи, порой улавливаем их суть, но далеко не всегда используем в жизни. Время, казалось, летело очень быстро: к определенному моменту я поняла, что изучаю Науку Разума уже около трех лет. Я стала работать при церкви. Преподавая философию, я удивлялась, почему мои студенты оказались хромыми на обе ноги. Я не понимала, почему они так крепко увязли в своих проблемах, почему им не идут на пользу мои советы. Почему они не используют их и не станут лучше? Мне никогда не приходило в голову, что все, о чем я говорила студентам, весьма расходилось с моим собственным образом жизни. Я походила на родителей, учащих детей, как поступать, и делающих все наоборот.

Однажды, совершенно неожиданно, у меня обнаружили рак влагалища. Поначалу я ударилась в панику. Это было абсолютно нормальной, естественной реакцией. Я полагала, что если бы душа моя была чиста и у меня был бы определенный внутренний стержень, то я бы не заболела. Оглядываясь назад, в прошлое, я думаю, что на момент постановки диагноза, я чувствовала себя в достаточной безопасности: я тогда уже была в силах побороться с болезнью, прежде, чем она убила бы меня, не открыв секрета своего возникновения.

К тому времени я знала многое. Мне было известно, что рак — это результат накапливаемой годами обиды, которая начинает постепенно разъедать физическое тело. Если мы всю жизнь сдерживаем эмоции, они в конце концов заявляют о своем существовании на уровне тела.

Я начала осознавать, что обида, о которой много раз говорил мой учитель, имеет непосредственное отношение к физическим, эмоциональным и сексуальным оскорблениям, которым я подвергалась в детском возрасте. Я действительно была обижена и вспоминала об этом с горечью, но никогда ничего не делала, чтобы отпустить от себя эту горечь. Единственное, что я могла сделать, чтобы забыть прошлое, — это уйти из дому. Оставив дом, я надеялась, что оставила все беды позади. На самом же деле я их просто похоронила в своей памяти.

Встав на путь метафизического отношения к миру, я накрыла чувство обиды колпаком духовности, похоронила его внутри себя.

Я всячески избегала контакта с собственными чувствами и эмоциями. Я не знала, кем и где я была. После того как диагноз был поставлен, началась тяжелая внутренняя работа по изучению себя. Слава Богу, у меня для этого было все необходимое. Я знала: для того чтобы добиться радикальных изменений, нужно погрузиться вглубь себя. Меня, конечно, могли прооперировать, обеспечив тем самым временное облегчение. Но, не меняя образа мышления, я, скорее всего, снова бы взрастила в себе эту болезнь.

Мне всегда хотелось узнать, где у нас возникает рак — в правой или левой части нашего тела. Правая часть представляет мужское начало — отдающее. Левая — женская, принимающая половина. Почти всю мою жизнь у меня были проблемы с правой частью тела. Именно там я хранила обиды, направленные на отчима.

Я больше не довольствовалась зеленым светом светофора и автостоянками. Я знала: нужно идти дальше и глубже. Ко мне пришло осознание того, что я не продвигаюсь в своей жизни так, как хочу, потому что не очистилась от хлама детских воспоминаний, не живу в соответствии со своими новыми принципами.

Мне предстояло узнать ребенка внутри себя и работать с ним. Этот ребенок нуждался в моей помощи, ему все еще было больно. Я полностью посвятила себя практике самоисцеления. Кое-что из того, что я делала, выглядело странным. Но меня это не останавливало. На карту была поставлена моя жизнь. В течение последующих шести месяцев исцеление стало моей повседневной круглосуточной работой. Я читала и изучала все, что только могла найти по нетрадиционным методам лечения рака. Я действительно верила, что это возможно. Я очистила свой организм от накопившихся за долгие годы шлаков. Много месяцев подряд я питалась, как мне казалось, только спраутсом и очищенной спаржей. Именно эти продукты запомнилось мне больше всего, хотя я, конечно же, ела что-то еще.

Я работала с моим учителем Науки Разума, Эриком Пэйсом. Он помогал мне изменять мой образ мышления, так чтобы рак отступил. Я повторяла аффирмации, занималась визуализацией и укрепляла свое духовное начало. Ежедневно я упражнялась перед зеркалом. Наиболее трудными для меня словами оказались: «Я люблю тебя, Луиза, я на самом деле люблю тебя». Каждый раз, когда я пыталась их произнести, на мои глаза навертывались слезы и перехватывало дыхание, слова застревали в горле. Когда мне наконец это удалось, я словно совершила «квантовый скачок». Я посещала в то время психотерапевта, имеющего богатый опыт по оказанию помощи людям, которым трудно открыто выражать и отпускать от себя свой гнев. Много часов я провела, крича и молотя кулаками подушки. Это было прекрасно. Я чувствовала себя хорошо, потому что никогда раньше в своей жизни не позволяла себе этого делать.

Я не знаю, что именно сработало; возможно, все понемногу. Во время моих занятий я проявляла поразительное упорство. Я занималась утром, едва открыв глаза. Прежде чем лечь спать, я благодарила себя за то, что делала в течение дня. Одной из моих аффирмаций была следующая: «Я выздоравливаю во время сна и просыпаюсь утром свежей, бодрой и полной сил». Просыпаясь, я благодарила свое тело за проделанную ночью работу. Я повторяла изо дня в день, что хочу духовно расти, хочу учиться: хочу измениться и перестать считать себя никчемным человеком.

Я также работала над своим сознанием и умением прощать. Одним из методов, которые я использовала, было подробное — настолько, насколько можно — изучение детства моих родителей. Постепенно я начала понимать, как к ним относились, когда они были маленькими, я осознала, что по этой причине они не могли воспитывать своих детей иначе. Мой отчим, будучи ребенком, подвергался оскорблениям. Через много лет он так же стал обращаться со мной и моим братом. Моей матери с детства внушали, что мужчина всегда прав. Именно поэтому она поддерживала отчима, позволяя ему творить все, что заблагорассудится. Никто не учил их ничему другому. Это был их образ жизни. Шаг за шагом я осознавала это. Вместе с пониманием я обретала умение прощать.

Чем больше я прощала своих родителей, тем больше мне хотелось простить саму себя. Простить себя — это крайне важно. Многие из нас унижают и обижают ребенка внутри себя точно так же, как это делали с нами родители. Мы просто продолжаем дурную традицию. Когда мы были детьми и к нам плохо относились, нам не приходилось выбирать. У нас не было права голоса. Но теперь мы выросли — так зачем же обижать ребенка, который внутри нас? Это ведь может привести к катастрофическим последствиям.

Как только я простила себя, я начала себе доверять. Я поняла, что когда мы не доверяем жизни или другим людям, мы на самом деле не доверяем себе. Точнее, мы не доверяем своему Высшему «я» заботиться о себе. Например, мы говорим: «Я никогда не влюблюсь снова, так как не хочу, чтобы меня ранили» или «Я никогда не позволю этому случиться». В действительности же мы имеем в виду другое: «Я не доверяю себе. Я и мысли не допускаю, что могу о себе позаботиться. Лучше я буду держаться в стороне».

Наверное, в какой-то момент я поверила в обратное. Я доверилась себе, поняла, что могу о себе заботиться. Мне становилось все легче и легче любить себя. Мое тело и сердце начали исцеляться.

Вот таким неожиданным образом произошел мой духовный рост.

Кстати, я получила дополнительный подарок: моя внешность изменилась в лучшую сторону. Я стала выглядеть моложе и привлекательнее. Я нравилась своим ученикам, и все они стремились работать над собой. Мне даже не нужно было ничего говорить. Они чувствовали, ощущали, что я живу в соответствии со своими убеждениями. Они их охотно принимали и делали невероятные успехи, улучшая качество своей жизни. Обретя однажды внутренний покой и примирившись с собой, мы обнаруживаем, что жизнь становится намного приятней и интересней.

Так чему же меня научил мой личный опыт? Самое главное, я поняла, что обладаю силой, способной изменить мою жизнь. Для этого нужно только желание изменить свои стереотипы мышления и расстаться с внутренними моделями, отбрасывающими нас обратно в прошлое. Этот опыт позволил мне понять, что, имея такое желание, мы способны достичь невероятных результатов в изменении нашего образа мышления, состояния здоровья и жизни вообще.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, НА КАКОМ ЭТАПЕ ЖИЗНИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ, КАКОЙ ВКЛАД ВЫ В НЕЕ ВНЕСЛИ И ЧТО В НЕЙ ПРОИСХОДИТ, ВЫ ВСЕГДА ДЕЛАЕТЕ ВСЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ, — НА ВАШЕМ НЫНЕШНЕМ УРОВНЕ ПОНИМАНИЯ, ЗНАНИЯ И ОСОЗНАНИЯ.

И когда вы узнаете больше, вы начинаете это делать по-другому, как это произошло со мной. Не кляните себя за то, что вы тот, кто вы есть. Не обвиняйте себя, если не смогли что-то сделать лучше и быстрее. Скажите себе: «Я сделал все, что мог. Даже если я сейчас в плачевном состоянии, это только временно. Я обязательно выкарабкаюсь. Нужно только подумать, как этой сделать лучше». Если вы только и делаете, что говорите себе, какой вы плохой и глупый, то и останетесь там, где вы есть. Вам необходима собственная поддержка. Иначе ничего не изменится.

Методы, которые я использовала в своей практике, придуманы не мной. Большинство из них я узнала в Церкви Религиозной Науки. На них и основывается мое учение. Эти принципы стары как мир. Если вам довелось познакомиться с любым из древних духовных учений, то, скорее всего, вы ничего нового не узнаете. В Церкви Религиозной Науки меня готовили стать пастором. Однако прихода у меня нет. Я — свободное духовное лицо. Я выражаю свое учение простым языком — так чтобы оно могло достичь многих. Этот путь — замечательный способ свести все свои представления воедино и по-настоящему осознать, для чего нам дана жизнь и как использовать свой разум, чтобы стать ее хозяином. Когда я двадцать лет назад начинала свой путь, я и понятия не имела, что смогу нести надежду и оказывать помощь другим людям, то есть делать то, что я делаю сегодня.

Сила слова, произнесенного вслух

Каждый день открыто заявляйте о том, чего хотите в жизни. Заявляйте так, как будто вы уже этим обладаете.

ЗАКОН РАЗУМА

Существуют законы гравитации и некоторые другие законы материального мира, например, законы физики и электричества. Большинство из них я не понимаю. Существуют также божественные законы, подобные закону причины и следствия: «То, что вы отдадите, то и получите назад». К ним относится и закон разума. Я не знаю, как он действует, так же как и не знаю, как действует закон электричества. Я знаю только, что когда я щелкаю выключателем, зажигается свет.

Я уверена, что когда мы думаем или когда произносим слова и предложения, это каким-то образом связано с действием закона разума. Что-то исходит от нас в абстрактной форме и возвращается в конкретной форме реального жизненного опыта.

А сейчас мы приступим к изучению взаимоотношений между ментальным планом и физическим. Мы поймем, как работает разум. Наши мысли созидательны. Они мгновенно проносятся в нашем мозгу, поэтому на первых порах бывает трудно поймать мысль за хвост и придать ей правильную форму. Зато наши рты медлительны. Конечно, относительно. Но, тем не менее, у нас есть возможность прислушиваться к своим словам и не давать им принимать негативную окраску. Если мы добьемся успеха в этом, то сможем контролировать и свои мысли.

В произносимых нами словах таится огромная сила. Многие из нас даже не подозревают, насколько она велика. Давайте примем слова за основу того, что мы непрерывно создаем в своей жизни. Мы используем их все время. Однако в разговоре редко обращаем внимание на то, что мы говорим и как. Мы не задумываемся над выбором слов. Большинство из нас говорят обо всем с частицей «не».

Как и всех, нас в свое время обучали грамматике, учили подбирать слова в соответствии с грамматическими правилами. (Однако я обнаружила, что грамматические правила непрерывно меняются, то, что когда-то считалось неверным, теперь становится нормой в другое, что раньше считалось сленгом, сейчас употребляют в официальной речи. К

сожалению, грамматика не принимает во внимание значимость слов и их влияние на нашу жизнь.)

Но нам не говорили в школе, что выбор слов будет иметь какое-то отношение к жизненному опыту. Меня, например, никто не учил, что мысли созидательны и что они в буквальном смысле формируют жизнь. Никто никогда не рассказывал мне, что то, что я облекаю в форму слов, возвращается ко мне в виде жизненного опыта. Мы затвердили золотое правило, которое должно было открыть нам основной закон жизни: «Не рой другому яму, сам в нее попадешь», или «Что посеешь, то и пожнешь». Никак не предполагалось, что это может вызвать чувство вины. Никто никогда не говорил мне, что я достойна любви или заслуживаю доброго отношения. И никто никогда не сказал, что жизнь оказывает человеку поддержку. Я помню, что, будучи детьми, мы часто обзывали друг друга жестокими и обидными словами, старались унизить друг друга. Почему мы так делали? Где мы научились этому? Многим из нас родители когда-то твердили, что мы глупые и ленивые, что недостаточно хороши. Иногда мы слышали, как они недобрым словом поминали день, когда мы появились на свет. Мы, наверное, съеживались от этих слов, но как же плохо мы понимали тогда, насколько глубоко вонзилась эта боль в наши сердца.

ИЗМЕНИТЬ ХАРАКТЕР ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

В детстве мы, как правило, сразу же бросались исполнять приказания родителей. Нам говорили: «Ешь свой шпинат», «Убери комнату» или «Застели свою постель». Мы были готовы на все, лишь бы только нас любили. Мысль о том, что ты достоен признания, приходила в голову лишь случае выполнения чьего-то приказания. «Признание» и «любовь» были понятиями условными и зависели от очень многого. Однако все это соответствовало чужим представлениям о жизненных ценностях и не имело ничего общего с твоим собственным. В результате мы свыклись с мыслью, что наше существование оправдано только при условии ублажания других. Иначе мы не имеем на него право.

Эти полученные в раннем возрасте представления накладывают свой отпечаток на то, что я называю ВНУТРЕННИМ ДИАЛОГОМ — нашей манерой общения с самим собой. То, как мы говорим сами с собой, действительно очень важно, так как это лежит в основе произносимых нами слов. При ВНУТРЕННЕМ ДИАЛОГЕ создается определенный ментальный настрой, в котором мы живем и который привлекает к нам те или иные ситуации. Если мы унижаем себя, жизнь для нас значит очень мало. Если же мы любим и ценим себя, она становится источником радости.

Если мы несчастливы, если не нашли себя, в этом легко обвинить родителей или кого-нибудь еще, сказав: «Это их вина». Однако, поступая таким образом, мы продолжаем топтаться на месте, оставаясь с нашими проблемами и разочарованиями. Никакие обвинения не принесут нам свободы. Надо всегда помнить, что слова обладают силой. И нужно научиться отвечать за все, что мы произносим вслух, ибо сказанное нами является продолжением наших мыслей.

Начните прислушиваться к тому, что вы говорите. Если поймаете себя на употреблении слов с негативным смыслом или слов-ограничителей, замените их. Услышав историю с отрицательным подтекстом, я не пересказываю ее каждому встречному, я просто отпускаю ее. Зато, когда мне удается услышать что-то хорошее, я делюсь этим со всеми.

Находясь среди людей, обратите внимание на то, что они говорят и как говорят. Посмотрите, насколько связано произносимое ими с их жизненным опытом. Многие живут в мире своих «БЫ» — это то слово, которое мое ухо улавливает очень чутко. Каждый раз, когда я его слышу, мне кажется будто звенит колокольчик. Порой люди употребляют до дюжины «БЫ» в одном высказывании. И они потом удивляются, почему это в их жизни все идет вкривь и вкось. Им хочется контролировать вещи, которые им явно не по зубам. Они постоянно винят в чем-то себя или других, а потом еще и спрашивают, отчего их жизнь так скучна.

Мы можем также исключить из нашего словаря и мыслей слово «ДОЛЖЕН». Когда мы что-то делаем по обязанности, то оказываем на себя чрезмерное давление изнутри. Мы попадаемся в ловушку мрачных эмоций, вызванных словами: «Я должен пойти на работу. Я должен сделать это. Я должен... Я должен...» Вместо этого давайте скажем: «Я ВЫБИРАЮ». «Я выбираю идти на работу, потому что в таком случае сразу же смогу заплатить за квартиру». Слово «ВЫБИРАЮ» коренным образом изменит вашу жизнь. Все, что мы делаем, основано на выборе, даже если это нам кажется иначе.

Многие из нас злоупотребляют словом «НО». Утверждая какое-либо положение, мы вслед за этим произносим вдруг короткое «НО», и выходит, что мы сообщаем противоречивую информацию. Так что в будущем прислушайтесь, как вы используете это словечко.

Еще одно выражение, которого нужно остерегаться, это выражение «НЕ ЗАБУДЬ». Мы привыкли говорить: «Не забудь то, не забудь это...» И что же происходит? Мы забываем. Мы искренне хотим помнить, но забываем. Поэтому мы в подобных случаях вместо злополучного «НЕ ЗАБУДЬ» лучше использовать словосочетание «ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИ».

Просыпаясь по утрам, вы, наверное, проклинаете тот факт, что надо идти на работу, жалуетесь на погоду, ворчите, что у вас болит спина или голова. Что еще? Может быть, вы кричите на детей, чтобы они немедленно вставали? Ведь большинство людей говорят по утрам одно и то же. Так с чего вы начали сегодняшний день? Было ваше утро жизнерадостным или вы ныли и ругали кого-то? Если вы ворчали, стонали и жаловались, знайте: день у вас пройдет под стать утру.

Какие мысли возникают у вас перед тем, как вы погружаетесь в сон? Светлые и целебные или убогие и жалкие? Когда я говорю «жалкие», я имею в виду не только мысли о нехватке денег. Речь идет о негативном образе мышления вообще. Беспокоитесь ли вы о завтрашнем дне? Я лично перед сном читаю что-либо приятное, так как во время спокойного сна очищаюсь и тем самым готовлю себя к грядущему дню.

Я считаю, что очень полезно переадресовывать многие из своих проблем снам. Сновидения часто подсказывают правильные решения самых сложных вопросов.

Я — тот человек, который властен над моим мышлением, так же как вы властны над вашим. Никто не может заставить вас думать по-другому. Выбирая свои мысли, мы создаем основу для своего внутреннего диалога. Поскольку я убедилась в том, что этот процесс работает на меня, мне стало проще жить так, как я учу этому других. Я действительно наблюдаю за своими словами и мыслями и постоянно прощаю себя за свое несовершенство. Я с большим удовольствием позволяю себе оставаться самой собой, вместо того чтобы бороться за статус супер-женщины.

Начав доверять жизни и видеть ее приятные стороны, я как будто сама стала чище и светлее. Мой юмор утратил свою едкость и стал по-настоящему смешным. Я начала отучаться от привычки критиковать себя и окружающих, перестала строго судить обо всем. Я прекратила пересказывать истории о несчастьях и катастрофах (мы так охотно и быстро разносим плохие новости, что просто диву даешься), перестала читать газеты и слушать вечерние новости, так как в них в основном идет речь о грубости и насилии. Я поняла, что большинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь. У многих на вооружении целый арсенал историй с плохим концом, которые заставляют нас верить в то, что в мире торжествует зло. Некоторое время работала одна радиостанция, передававшая только хорошие новости. Так вот она разорилась.

Когда у меня обнаружили рак, я решила прекратить сплетничать. К своему удивлению, я вдруг поняла, что мне нечего сказать. Стоило мне прежде встретить приятельницу, как мы тут же начинали перемывать косточки знакомым. Со временем я сделала открытие, что существует иная форма беседы, хотя мне было и нелегко избавиться от дурной привычки. Кстати, замечу: если я передаю сплетни о других людях, то и они наверняка поступают так же. Что посеешь, то и пожнешь.

Работая с людьми все больше и больше, я действительно начала прислушиваться к тому, что они говорят. Я стала различать отдельные слова, а не только общую канву разговора. Обычно после десятиминутного общения с новым клиентом, я уже точно могла сказать, в чем причина его неудач. И все потому, что я слушала, какие слова он употребляет. Я знала, какой вклад они вносят в рождение новых проблем и усложнение старых. Если только это были в основном отрицательные слова, то можете себе представить внутренний диалог. Должно быть, это проявление отрицательного программирования, или, пользуясь моим термином, «мышления бедности».

Я хочу предложить вам небольшое упражнение. Поставьте рядом с телефоном магнитофон и каждый раз, снимая трубку, включайте кнопку «запись». Когда кассета кончится, послушайте, как и о чем вы говорите. Скорее всего, вы будете поражены. После этого вы начнете слушать свой голос, следить за его интонациями. И конечно же, отслеживать употребляемые вами слова. Вы начнете относиться к этому сознательно. Обнаружив, что повторили что-то три или более раз, запишите. Это отражение какой-то вашей установки. Некоторые установки могут быть положительными и работать на вас. Но, возможно, имеется и парочка отрицательных установок, к которым вы возвращаетесь снова и снова.

СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ

В связи с тем, что я уже сказала, мне бы хотелось обсудить силу, которой обладает наше подсознание. Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает все, что мы говорим, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Оно всегда говорит «да». Наше подсознание любит нас настолько, что дает нам все, что мы только не попросим с помощью своих высказываний. Впрочем, выбор остается за нами. Если мы выбираем «бедные», «жалкие» мысли и представления, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши слова, мысли и убеждения в лучшую сторону, все будет оставаться по-прежнему. Подсознание будет предлагать нам соответствующие ситуации. Мы всегда будем делать именно этот выбор, потому что мыслей миллиарды, и они все время находятся в движении.

Наше подсознание не может отличить правду от лжи. Мы же не хотим унижать себя. Мы не желаем говорить что-то вроде «ой, какая я старая и глупая». Мы знаем, что подсознание схватывает все на лету. Через некоторое время

мы будем чувствовать себя именно старой и глупой. Произнесите что-то несколько раз — и в вашем подсознании укоренится новое представление.

У ПОДСОЗНАНИЯ НЕТ ЧУВСТВА ЮМОРА. Очень важно до конца понять эту мысль. Не стоит насмехаться над собой и думать, что это сойдет с рук. Если шутка вас хоть чуть-чуть унизила — пусть вы и старались показаться мужественным и веселым, — подсознание воспримет это унижение всерьез. Я не позволяю людям на моих семинарах шутить подобным образом, унижая себя или друг друга. Никогда не следует оскорблять человеческое достоинство, о чем бы ни шла речь — о национальности, сексе и т.д.

Не шутите над собой и не делайте унизительных замечаний. Это не принесет ничего хорошего. Не унижайте и других. Подсознание не проводит черты между вами и остальными людьми. Оно верит в то, что вы говорите о себе. В следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь покритиковать, спросите, чем вызвано у вас это чувство. Вы видите в других только то, что видите в самом себе. Вместо того чтобы критиковать людей, хвалите их, и в течение месяца в вас произойдут огромные перемены.

Наши слова — это выражение отношения к чему-либо. Заметьте, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какие слова они употребляют? Что для них является правдой? В каких выражениях они себя описывают? Что они говорят о своей работе, о своей жизни, своих взаимоотношениях с другими людьми? Чего они ждут от жизни? Обдумайте их манеру самовыражения, но, пожалуйста, никому не говорите, что их жизнь течет в соответствии с тем, как они говорят. Не говорите этого даже своим друзьям и своим родным — информация не будет принята во внимание. Используйте ее с тем, чтобы приступить к установлению связи с самим собой. Занимайтесь постоянно, если хотите улучшить свою жизнь. Изменив хоть немного манеру разговаривать, вы привлечете уже другие жизненные ситуации.

Допустим, вы человек больной. Вы верите, что болезнь неизлечима и готовитесь к смерти. Вам кажется, что жизнь жестокая штука, потому что в ней все работает против вас. Что вы в таком случае делаете, догадайтесь?

Вы выбираете свободу. Свободу от своих негативных представлений о жизни. Начните с аффирмаций, говорите себе, что любимы, достойны исцеления, что привлекаете к себе все необходимое для исцеления на физическом уровне. Поверьте, что желание поправиться и быть здоровым — совершенно безопасно.

Многие люди чувствуют себя в полной безопасности, только когда больны. Они, как правило, относятся к категории лиц, не умеющих говорить «НЕТ». Единственная возможность отказа сводится для них к следующей фразе: «Я слишком больна (болен), чтобы это сделать». Это идеальная отговорка. Я помню одну из участниц моего семинара, которая перенесла три операции, связанные с онкологией. Она не могла сказать «нет» никому. Ее отец был врачом, а она — маленькой папиной дочкой, выполнявшей все его просьбы и пожелания. Сказать «нет» у нее язык не поворачивался. На все просьбы, с которыми к ней обращались, она должна была отвечать согласием. Понадобилось четыре дня, чтобы вырвать из ее груди решительное «НЕТ!». Когда я добилась этого, она была потрясена. «Нет! Нет! Нет!» Почувствовав вкус к этому слову, она его полюбила.

Я обнаружила, что многие женщины, страдающие раком легких, не могут сказать «НЕТ». Они ублажают кого угодно, но только не себя. Я хотела бы порекомендовать таким женщинам научиться говорить: «Нет, я не хочу этого делать!» Два или три месяца непрерывного «нет!» на все требования и предложения могут возродить человека к жизни. Главное, чтобы он научился себя беречь с помощью таких слов, как: «Это то, чего я хочу. Нет, это не то, чего хотели бы вы».

Когда я давала частные консультации, то мои клиенты часто спорили со мной по поводу своих возможностей. Они все время пытались обосновать свое неумение справиться с накопившимися проблемами. Если мы верим, что увязли намертво и принимаем это как факт, то так оно и происходит. Мы заходим в тупик из-за того, что наши негативные установки становятся реальностью. Так давайте же вместо этого начнем сосредотачиваться на своей внутренней силе.

Многие говорят мне, что мои магнитофонные записи спасли им жизнь. Я хочу, чтобы вы поняли, что ни книга, ни кассета не могут вас спасти. Маленький кусочек пленки в пластиковой коробке не спасает человеческой жизни. Только то, как вы распоряжаетесь полученной информацией, может иметь для вас значение. Я могу подать вам множество идей, однако, только ваша реакция на них принимается в расчет. Я предлагаю вам в течение месяца или двух слушать магнитофонный курс лишь для того, чтобы мои мысли стали для вас привычными. Я не целитель и не спаситель. Единственный человек, способный внести изменения в вашу жизнь, — это ВЫ САМИ.

Так что бы вы еще хотели услышать от меня? Я знаю, что говорю это снова и снова, но не боюсь повториться: ПОЛЮБИТЬ САМОГО СЕБЯ — САМОЕ ВАЖНОЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ. ПОТОМУ ЧТО, ЛЮБЯ СЕБЯ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ НИКОГО ОБИДЕТЬ — НИ СЕБЯ, НИ КОГО-ТО ДРУГОГО. Это мой рецепт исцеления всего мира. Я не обижаю себя, не обижаю вас — откуда тогда взяться войне? Чем большее число людей обретет внутренний покой, тем лучше будет жизнь на планете. Давайте же начнем свой

путь к осознанию, прислушиваясь к тому, что мы говорим себе и другим. Тогда мы сможем приступить к изменениям, которые помогут исцелиться и нам самим, и планете в целом.

Изменение старых программ

Пожелайте сделать первый шаг, не важно, насколько он мал. Сосредоточьтесь на том, что хотите узнать. И будьте готовы к чудесам.

АФФИРМАЦИИ РАБОТАЮТ

Теперь, когда мы немного узнали о силе наших мыслей и слов, пришло время учиться заново говорить и мыслить. Мы хотим получить хорошие результаты, поэтому давайте сосредоточимся на позитивном подтексте. Вы хотите заменить внутренний диалог на положительные аффирмации? В таком случае помните, что, обдумывая мысль и произнося слово, вы утверждаете, то есть «используете аффирмацию».

Аффирмация — это отправная точка. Она открывает путь к изменению. По существу, вы сообщаете вашему подсознанию, что берете на себя ответственность. *«Я сознаю, что могу что-то изменить»*. Когда я говорю о произнесении аффирмаций, то имею в виду осознанный выбор слов и предложений. А это в свою очередь поможет либо что-то исключить из вашей жизни, либо создать в ней что-то новое. Делайте это уверенно и с акцентом на положительный аспект своего утверждения. Если вы скажите: «Я не хочу больше болеть», подсознание уловит только «БОЛЬШЕ БОЛЕТЬ». Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например: *«Я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье»*.

Подсознание чересчур прямолинейно. Оно не способно на стратегическое планирование и вынашивание замыслов. Что ему говорят, то оно и делает. Если вы скажете: «Я терпеть не могу эту машину», оно не подарит вам новую, потому что не поймет, чего вам нужно. Более того, даже получив долгожданную новую машину, вы, вероятно, в скором времени ее возненавидите. Почему нет? Ведь именно это вы сказали: «НЕНАВИЖУ МАШИНУ». Вам нужно заявить о своем желании четко и с позитивной установкой, а именно: «У МЕНЯ ПРЕКРАСНАЯ НОВАЯ МАШИНА, КОТОРАЯ ОТВЕЧАЕТ ПОЛНОСТЬЮ МОИМ ТРЕБОВАНИЯМ».

Если в вашей жизни есть что-то, что вызвало у вас жгучую ненависть, то воспользуйтесь моим способом. Я открыла наикратчайший путь расставания со своим раздражителем. БЛАГОСЛОВИТЕ ЕГО С ЛЮБОВЬЮ: «Я БЛАГОСЛОВЛЯЮ ТЕБЯ С ЛЮБОВЬЮ, ОСВОБОЖДАЮ И ОТПУСКАЮ». Это помогает во всех случаях. Благословить и отпустить можно человека, ситуацию, вещь и даже жилье. Можно даже попробовать таким образом отпустить от себя вредную привычку и посмотреть, что из этого выйдет. У меня был знакомый, который говорил: «Я благословляю тебя с любовью и отпускаю из своей жизни» каждой выкуренной им сигарете. Через несколько дней его желание курить значительно уменьшилось, а еше через пару недель он окончательно покончил с курением.

ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ТОЛЬКО ХОРОШЕГО

Задумайтесь на мгновение, что вы действительно хотели бы прямо сейчас? Чего вы хотели бы сегодня от вашей жизни? Подумайте об этом, а затем скажите: «Я принимаю для себя». (Возможны любые варианты.) Вот это то самое место, где, как показывает практика, большинство из нас заходит в тупик.

Мы любим подо всем подводить черту, устанавливать границы. Это говорит о том, что мы не умеем верить в то, что заслуживаем исполнения своих желаний. Наша внутренняя сила зависит от того, как мы оцениваем свое право быть достойным в этой жизни хорошего. Неверие приходит из детства. Но мы не должны думать, что это помешает нам измениться. Ко мне часто подходят люди и говорят: «Луиза, аффирмации не работают».

На самом деле, неудачи не имеют ничего общего с аффирмациями: мы просто не верим в то, что заслуживаем добра.

Существует способ, с помощью которого можно проверить себя, верите ли вы в то, что заслуживаете добра. Произнесите любую аффирмацию и заметьте при этом, какие мысли пришли вам в голову. Затем запишите их: на бумаге они станут определеннее. Единственное, что останавливает вас от того, чтобы полюбить себя и признать свои заслуги, — это чье-то убеждение или мнение, воспринимаемое вами как непреложная истина.

Когда мы не верим, что заслуживаем добра, мы выбиваем у себя почву из-под ног. Причем делаем это различными способами. Например, создаем вокруг хаос, теряем вещи, говорим себе гадости или даже навлекаем на себя нечто вроде выпадения волос или несчастного случая. Мы должны поверить в то, что заслуживаем всех тех благ, которые может предложить жизнь.

Итак, что вы должны сделать для того, чтобы изменить свои негативные и заведомо ложные убеждения? Какая

мысль должна посетить вас в первую очередь, чтобы ваша мечта начала претворяться в жизнь? Что ляжет в ее основу? На чем вы будете строить свои новые убеждения? Что именно вам нужно для того, чтобы познать себя? Верить? Принимать?

Очень к месту были бы следующие мысли:

Я — богатый.

Я — достойный.

Я люблю себя.

Я позволяю себе всего добиться и получить все сполна.

Эти утверждения сотанут фундаментом вашей работы. Примите их за основу и продолжайте строить. Произносите собственные аффирмации, взобравшись на вершину своего сооружения, и вы сможете создать все, что только душа пожелает.

Как правило, в конце моих лекций ко мне кто-то подходит или передает записку с сообщением, что исцеление началось прямо во время лекции или семинара. Иногда результаты незначительны, а иногда — просто-таки ошеломляют. Недавно ко мне подошла женщина и сказала, что у нее была опухоль груди и что во время лекции она исчезла. Она отпустила свою болезнь. Вот прекрасный пример того, насколько мы сильны. Когда мы не готовы с чем-то расстаться и продолжаем за это «что-то» держаться, потому что «оно» служит каким-то нашим целям, то не важно, что мы делаем, — метод, скорее всего, не сработает. Однако если мы готовы это «что-то» отпустить, как, например, в приведенном мною случае, то стоит только слегка подтолкнуть, и процесс начнется.

Если у вас есть привычка, с которой вы все еще не в силах расстаться, спросите себя, какую службу она вам служит. Что вы от этого получаете? Не получив ответа, спросите по-другому: «Если бы у меня больше не было этой привычки, что бы произошло?» Очень часто ответ бывает таким: «Жизнь стала бы лучше». Это возвращает нас снова к тому, что мы считаем себя недостойными лучшей жизни.

ЗАКАЗ ИЗ КОСМИЧЕСКОЙ КУХНИ

Когда вы произносите первую аффирмацию, вы можете в нее не верить. Но помните, что аффирмации похожи на семя брошенное в землю. Растение не вырастет из него за один день. Мы должны терпеливо выждать какое-то время. Продолжайте произносить аффирмации и будьте готовы отпустить от себя все неприятности. Аффирмации станут для вас реальностью и откроют новые перспективы. Может быть, вас неожиданно посетит блестящая мысль, а может быть, вам позвонит приятель и спросит: «А это ты пробовал?» Жизнь сама подскажет вам, что делать.

Держите ваши аффирмации всегда наготове. Вы можете их напевать, как песенки, или просто повторять про себя снова и снова. Помните, что вы не можете повлиять на действия конкретных людей с помощью ваших аффирмаций. Утверждая: «Джон любит меня», мы стараемся таким образом взять под контроль другую личность. Здесь возможен эффект бумеранга. Вы станете совершенно несчастным, не получив того, о чем мечтали. Вы можете сказать: «Я любима прекрасным человеком, который...» и перечислить качества, которых вы ищете в личных взаимоотношениях. В таком случае вы даете возможность Внутренней Силе найти для вас подходящего человека, который соответствует всем вашим требованиям. Вполне возможно, им окажется Джон.

Вы не знаете, куда ведет путь духовного развития другого человека, и не имеете права вмешиваться в чужую жизнь. И конечно не хотели бы, чтобы кто-то поступил так по отношению к вам. Если кто-то заболел, пошлите ему свое благословение и любовь, пожелайте ему счастья. Не требуйте немедленного выздоровления.

Мне нравится думать, что аффирмации — это заказ, который мы отсылаем на КОСМИЧЕСКУЮ КУХНЮ. Когда вы приходите в ресторан и что-то заказываете, вы же не бежите вслед за официантом или официанткой посмотреть, как готовят вашу заказ. Вы спокойно сидите, попивая воду, кофе или чай, или беседуете со своим приятелем, или, быть может, жуете булочку. Вы знаете, что блюдо в данный момент готовится и скоро будет подано на стол. А теперь представим, что все то же самое относится к аффирмациям.

Заказывая что-то в КОСМИЧЕСКОЙ КУХНЕ, мы обращаемся за помощью к великому мастеру — своей ВЫСШЕЙ СИЛЕ. Мы продолжаем жить повседневной жизнью, зная, что обо всем позаботятся. Так оно и происходит. Кстати, если вам в ресторане приносят не то, что вы заказывали, вы отсылаете блюдо назад. Если, конечно, у вас есть чувство собственного достоинства. Если нет, вы съедаете поданное. Точно так же и с КОСМИЧЕСКОЙ КУХНЕЙ. Допустим, вы получили не то, что хотели. Вы имеете право сказать: «Нет, это не то. Я хочу то-то». Наверное, вы в первый раз не совсем четко объяснили, чего вам хочется.

Основная идея здесь та же самая — искусство отпускать. В конце моих занятий и медитаций, я всегда говорю: «ДА БУДЕТ ТАК!». Это равносильно словам: «Высшая сила, теперь все в твоих руках. Я передаю это тебе». Очень эффективно общение со своим духовным началом, которому обучают в Церкви Религиозной Науки. Если вы заинтересовались, то более подробную информацию можно получить через вашу местную церковь или из книг Эрнста Холмса.

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ

Мысли, которые у нас возникают, накапливаются и всплывают на поверхность, когда мы даже этого не осознаем. Когда мы перепрограммируем наш мозг, совершенно естественно, что мы движемся немного вперед, затем немного назад и снова вперед. Это неотъемлемая часть практики. Я не думаю, что кто-то способен полностью освоить что-то новое за 20 минут.

Вы помните, сколько было огорчений, когда вы учились пользоваться компьютером? Для этого требовалась практика. Вам необходимо было узнать, как он работает, изучить его устройство и функции. Я назвала свой первый компьютер «Волшебник». Когда я изучила его правила, началось настоящее волшебство. Я была потрясена его возможностями. Однако в процессе обучения я часто ошибалась и мне приходилось заново воссоздавать огромные куски текста. Путем проб и ошибок я научилась работать с компьютером, чувствуя себя с ним единым организмом.

Для того чтобы стать единым целым с системой Жизни, необходимо осознать, что подсознание подобно компьютеру: информация поступает, информация перерабатывается, информация возвращается обратно. Если вы вводите в подсознательный «банк памяти» негативные мысли, то они трансформируются в негативный жизненный опыт. Требуется время и практика, прежде чем вы научитесь мыслить по-новому. Будьте терпеливы по отношению к себе, если в процессе обучения вы почувствуете, что вновь вернулись прежние стереотипы мышления.

Если же вы решили, что разобрались в данном вопросе и не хотите больше к нему возвращаться, то как вы удостоверитесь в этом, пока не проверите на практике? Нужно вернуться к прежней ситуации и посмотреть, как вы на нее реагируете. Если реакция не изменилась, значит, урок не усвоен. Необходимо продолжить работу. Все очень просто. Для того чтобы проверить, как далеко вы продвинулись, надо пройти небольшое испытание. Повторяя аффирмации — новую правду о самом себе, — вы учитесь относиться к жизни по-другому, будь то проблема со здоровьем, финансовые трудности или сложности в общении. Если вы реагируете на ситуацию по-новому, то можно переходить к следующему этапу.

Помните также, что работа происходит на нескольких уровнях одновременно. Вы можете перевернуть какой-то пласт и успокоиться: «Я сделал это!» Но неожиданно всплывает старая проблема, и вы, будучи застигнутыми врасплох, начинаете переживать или заболеваете. Наступает временное ухудшение. Посмотрите, чем оно вызвано, что лежит в основе вашей проблемы. Может быть, нужно продолжить работу, чтобы попасть на ее следующий, более глубокий уровень?

Не нужно думать, что вы НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШИ только потому, что снова столкнулись с теми же проблемами. Когда я, оказавшись лицом к лицу с прежними результатами, поняла, что дело не в том, что я ПЛОХОЙ человек, мне стало значительно легче продвигаться вперед. Я научилась говорить самой себе: «Луиза, у тебя все отлично. Посмотри, как далеко ты ушла. Тебе просто нужно больше заниматься. И еще — я люблю тебя».

Я верю в то, что каждый из нас сам принимает решение, когда и где вновь родиться на этой планете. Мы сами решаем вернуться ли сюда, чтобы усвоить определенный урок, сделать новый шаг на пути духовной эволюции.

Один из способов позволить жизни продемонстрировать вам свои богатства — это открыто заявить о тех истинах, в которые вы верите. Откажитесь от ограничивающих вас идей и представлений, которые не дают вам возможности наслаждаться жизнью. Обьявите себе и миру, что негативные модели мышления стерты из вашей памяти. Отпустите от себя страхи, сбросьте камень с своего сердца. Вот уже много лет я верю в следующие идеи, и они для меня работают:

Все, что мне нужно знать, открыто для меня.

Все, что мне нужно, приходит ко мне в идеальной временной и пространственной последовательности.

Жизнь приносит мне радость и любовь.

Я полна любви, достойна любви и любима.

Я здорова и полна энергии.

Я преуспеваю во всем, чем занимаюсь.

Я желаю изменяться и расти.

В моем мире все прекрасно.

Я знаю, что мы не всегда бываем позитивно настроены. Это относится и ко мне. Но все-таки я смотрю на жизнь, как на чудесное приключение, — настолько, насколько это возможно. Я верю, что нахожусь в безопасности. Для меня это — закон.

Я верю: все, что мне необходимо знать, откроется мне. Поэтому нужно держать глаза и уши открытыми. Когда у меня был рак, меня не оставляла мысль, что нужно обратиться за помощью к рефлексотерапевту. Однажды вечером я пошла на какую-то лекцию. Обычно я сижу в переднем ряду, так как мне нравится быть поближе к лектору. Однако в тот вечер, все места впереди были заняты. Я села сзади. Через

некоторое время место рядом со мной занял рефлексотерапевт. У нас завязалась беседа, и я выяснила, что он даже принимает вызовы на дом. Видите, я даже не успела начать поиски: релексотерапевт сам нашел меня.

Я также уверена в том, что в чем бы я ни нуждалась, это само придет ко мне в нужный момент. Когда в моей жизни что-то не ладится, я сразу начинаю думать: «Все хорошо, все — о'кей. Я знаю, что все в порядке. В этой ситуации для меня есть какой-то урок. Я должна его усвоить. Он сослужит мне замечательную службу. Все прекрасно. Дыши спокойно. Не волнуйся». Я делаю все, что в моих силах, чтобы успокоиться. Тогда я могу спокойно поразмыслить и оценить ситуацию. И конечно же, я с ней справляюсь. На это, как правило, уходит немного времени, зато в результате самые ужасные несчастья иногда оборачиваются нам во благо или, по крайней мере, перестают казаться катастрофой. Каждое событие — это получение нового полезного жизненного опыта.

Я часто мысленно разговариваю сама с собой, и мои внутренние диалоги носят позитивный характер. Я обращаюсь к себе утром, днем и вечером. Мои слова исходят из самой глубины моего сердца, и это слова любви. Я не перестаю учиться любить себя и окружающих как можно сильнее. Моя любовь все время возрастает. То, что я делаю сегодня, намного значительнее того, что я делала полгода или год тому назад. Я знаю: через год, мое сознание и сердце откроются еще больше, а то, что я думаю о себе, станет реальностью. Поэтому верю только в хорошее. Было время, когда я не верила в себя. С тех пор я изменилась. Но продолжаю работать над собой.

Я также верю в медитацию. Для меня медитация — это спокойно сесть, отключить на какое-то время свой внутренний диалог и прислушаться к собственной мудрости. Когда я медитирую, то обычно прикрываю глаза, делаю глубокий вдох и спрашиваю: «Что мне нужно узнать?» Я сижу и слушаю. Возможно, я могу спросить: «Какой в этом урок?» Иногда нам кажется, что в жизни нужно все скорее уладить. А может быть, нужно просто извлечь какой-то урок из сложившейся ситуации?

Когда я начала медитировать, первые три недели я страдала от страшных головных болей. Медитация была для меня непривычна и противоречила всем моим внутренним программам. Тем не менее я не уступала и продолжала медитировать. Головные боли постепенно прошли.

Если во время медитации у вас возникает чувство отторжения, неприятия, скорее всего, так оно и должно быть. Когда вы научитесь быть совершенно спокойными, эти негативные чувства начнут подниматься на поверхность. Просто наблюдайте за тем, как отрицательные эмоции постепенно оставляют вас. Попытайтесь не бороться с ними. Позвольте процессу продолжаться столько, сколько это окажется необходимым.

Если вы заснули во время медитации, ничего страшного. Пусть ваше тело отдыхает. Со временем все придет в норму.

Перепрограммирование негативных представлений очень мощный процесс. Хороший способ — включить магнитофонную запись с вашим собственным голосом, произносящим аффирмации. Слушайте ее перед сном. Ценность этого способа заключается в том, что вы слышите собственный голос. Еще более чудодейственное средство — голос вашей матери, говорящей, какой вы чудесный и как сильно она вас любит. Перед тем как включить запись, хорошо бы немного расслабить тело. Некоторым людям нравится начинать с кончиков пальцев ног, постепенно перемещая внимание выше, пока оно не будет сконцентрировано на макушке головы. Во время процесса напряжение и расслабление попеременно чередуются. Как бы вы это ни делали, отпустите стресс и напряжение. Позвольте эмоциям покинуть вас. Постарайтесь достичь состояния открытости и восприимчивости. Чем больше вы расслабляетесь, тем легче получаете новую информацию. Помните, командуете парадом вы, находясь при этом в полной безопасности.

Слушать записи, читать книги по самосовершенствованию и произносить аффирмации — это огромное наслаждение. Но чему вы посвящаете оставшиеся двадцать три с половиной часа? Это ведь тоже очень важно. Если вы, слегка помедитировав, вскакиваете и несетесь как угорелый на работу, а там начинаете на кого-то кричать, то все это скажется и на вас самих. Медитация и аффирмации — это прекрасно, но не стоит забывать и про остальное время.

ОТНОСИТЕСЬ К СОМНЕНИЮ КАК К ДРУЖЕСТВЕННОМУ НАПОМИНАНИЮ

Мне часто задают вопросы о правильности использования аффирмаций. А некоторые сомневаются даже в том, проводят ли они с собой какую-то работу или нет. Мне хочется, чтобы вы немного изменили свое отношение к СОМНЕНИЮ. Я полагаю, что подсознание расположено в районе солнечного сплетения нашего тела. Именно отсюда выражение «нутром чую». Когда случается что-то неожиданное, не испытываете ли вы сильных ощущений в этой точке? Солнечное сплетение — это именно то место, куда мы все складываем и откуда к нам все возвращается.

С детских лет любая информация, полученная нами, наши поступки, ситуации, в которых мы оказывались, слова, нами сказанные, — все помещалось в «сейф» в район сол-

нечного сплетения. Мне нравится думать, что там живут крошечные курьеры. Когда мы что-то обдумываем или сталкиваемся с какими-то ситуациями, информация поступает внутрь, а курьеры распределяют ее по соответствующим файлам. У многих из нас имеются файлы под названиями: «Я недостаточно хорош», «Мне это не удастся», «Я все делаю неправильно». Мы себя уже почти похоронили в этих файлах. И вдруг мы начинаем повторять такие аффирмации, как например: «Я — ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ», «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ».

Посыльные получают эти послания и хватаются за голову: «А это еще что!? Откуда? Куда? Мы такого раньше не видели».

И тогда курьеры зовут на помощь СОМНЕНИЕ: «Сомнение! Пойди посмотри, в чем дело». СОМНЕНИЕ приходит, забирает новое сообщение и идет разбираться к сознанию. Оно представляет ему сообщение и спрашивает: «Что это? Раньше ты говорило другое». Сознание может отреагировать двумя способами, начав, например, оправдываться: «Ох, твоя правда! Извини. Сообщение не верно». В таком случае мы возвращаемся на старые позиции. Или же, заявив: «То было старое сообщение. Теперь в нем необходимость отпала. А это — новое». Велите СОМНЕНИЮ открыть новый файл, потому что с настоящего момента в него будет поступать много информации. Учитесь относится к сомнению как к другу, а не как к врагу и благодарить его за вопросы, которые оно вам задает.

Наш род занятий не имеет никакого значения. Не важно, директор ли вы банка, мойщик посуды, домохозяйка или моряк. В каждом человеке есть мудрость, соединяющая его с Вселенской Истиной. Заглянув однажды в себя и задав простой вопрос: «Чему я должен был научиться в этой ситуации?» вы непременно узнаете ответ. Только слушайте внимательно и не сопротивляйтесь новой информации. Большинство из нас настолько поглощено повседневной суетой и участием в мелких дрязгах, называемых нами жизнью, что ничего не желает слышать.

Не заставляйте свою силу служить представлениям о добре и зле других людей. Люди властны над нами только тогда, когда мы сами даем им эту власть. Группы людей отдают свою силу другим людям. Это происходит во многих обществах и культурных традициях. Женщина в нашей культуре отдает свою силу мужчине. К примеру, она говорит: «Мой муж мне не разрешит...» Вот это и называется «отдавать свою силу». Если вы играете по этим правилам, то ставите себя в такое положение, что не можете и пальцем пошевелить, пока не получите разрешение свыше. Чем больше вы открыты новому, тем больше узнаете, тем больше растете и изменяетесь.

Одна женщина рассказала мне свою историю. Когда она вышла замуж, то была на редкость робкой — так уж была воспитана. Потребовались годы, прежде чем она поняла, что загнала себя в угол. Она начала обвинять всех подряд: мужа, родственников... В конце концов она развелась с мужем, не перестав при этом винить его в своих проблемах. Ей понадобилось 10 лет, чтобы освоить новый образ мышления и вернуть свою силу назад. Оглянувшись на прожитые годы, она осознала, что ни муж, ни ее родственники не были виноваты в том, что она не могла прямо высказывать свое мнение, не могла постоять за себя. Они лишь были отражением того, что она ощущала, — чувство собственного бессилия.

Не отдавайте свои силы под воздействием чего-то прочитанного вами. Помню, как много лет назад я прочла в одном известном журнале ряд статей. И случилось так, что предмет, о котором в них шла речь, был мне неплохо знаком. С моей точки зрения, вся информация была полностью ошибочна. Я перестала доверять журналу и не брала его в руки много лет подряд. Так что вы сами себе хозяин в этой жизни и не стоит принимать печатное слово за истину в последней инстанции.

Известный оратор Терри Коул-Уиттакер написал чудесную книгу, которая называется «ТО, ЧТО ВЫ ОБО МНЕ ДУМАЕТЕ, МЕНЯ НЕ КАСАЕТСЯ». И он прав. Ведь что бы вы обо мне ни думали, — это не мое, это — ваше дело. В конце концов, то, что вы обо мне думаете, исходит от вас в виде вибраций и возвращается обратно к вам.

Почувствовав просветление, осознав, что мы делаем, мы можем приступать к изменению своей жизни. Жизнь действительно существует для нас. Надо только попросить её, сказать ей, чего мы хотим, а затем ждать приятных сюрпризов.

ЧАСТЬ 2

УНИЧТОЖИТЬ БАРЬЕРЫ

Мы хотим знать, что происходит внутри нас. Так мы узнаем, что пора от себя что-то отпустить. Мы учимся не скрывать свою боль — мы разрешаем ей уйти.

Понять природу ограничивающих нас блоков

Неизменное ощущение ненависти к самому себе, чувство вины и самокритика служат причиной стресса и ослабляют иммунную систему.

Теперь, когда мы узнали немного больше о внутренней силе, давайте рассмотрим то, что удерживает нас от ее ис-

пользования. Я полагаю, что почти у всех нас существуют те или иные барьеры. Даже когда мы много над собой работаем и избавляемся от блоков, продолжают возникать старые проблемы, но на другом, более глубоком уровне.

Многие из нас испытывают комлекс неполноценности. Мы верим, что недостаточно хороши и что нам никогда не исправиться. И, находя недостатки у себя, мы неизменно решаем, что что-то не в порядке и с другими людьми. Если мы все еще говорим: «Я не могу этого сделать, потому что мама сказала...» или «Мой папа сказал...», — это верный признак того, что мы так и не повзрослели.

Что ж, вы приняли решение отпустить от себя свои барьеры. Может быть, вы хотите узнать об этом что-то новое? Возможно, одно из нижеперечисленных предложений вызовет цепную реакцию и у вас появятся новые идеи.

Представьте себе, как было бы здорово, если бы каждый день вы знакомились с новой идеей. Идеей, которая бы помогала постепенно отходить от своего прошлого и делать жизнь гармоничнее. Когда вы начинаете осознавать суть индивидуального жизненного процесса, то становится ясно, в каком направлении надо идти. Если вы все свое время посвятите самопознанию, то в конечном счете узнаете, над какими именно проблемами нужно работать.

Каждому из нас жизнь бросает свой вызов, и от этого не уйти никому. Иначе, зачем бы мы поступали в школу под названием Земля? У одних проблемы связаны со здоровьем, у других не очень хорошие взаимоотношения с людьми, у третьих не складывается карьера, возникают финансовые трудности и т.д. А у некоторых всего понемногу.

Я думаю, что одной из самых серьезных проблем является то, что большинство людей не имеют ни малейшего понятия о том, с чем бы им в своей жизни хотелось расстаться. Нам известно, что у нас не в порядке, нам известно, чего мы хотим, но нам невдомек, что нас сдерживает. Так давайте не будем жалеть времени на изучение ограничивающих наши возможности блоков.

Если бы вы хоть на мгновенье задумались о своих собственных стереотипах мышления и поведения, а также о проблемах, из-за которых не можете распрямиться, то к какой категории вы бы их отнесли — К КРИТИКЕ, СТРАХУ, ВИНЕ или ОБИДЕ? Я называю это «БОЛЬШОЙ ЧЕТВЕРКОЙ». Какая из котегорий ваша любимая? Лично у меня была комбинация из критики и обиды. Может быть, у вас тоже две или три любимые категории? Какое чувство у вас возникает достаточно чаще? Страх или чувство вины? А может быть, вы страдаете излишней самокритичностью и обидчивостью? Мне хотелось бы заметить, что обида — это ни что иное, как подавленный гнев. Так что, считая, что вам недозволено открыто сердиться, вы устраивете внутри себя склад старых и новых обид.

Мы не должны игнорировать свои чувства. Мы не можем от них спрятаться и сделать вид, что их нет. Когда мне поставили диагноз, я была вынуждена заглянуть себе в душу. Мне пришлось признать в себе такие, казалось, абсурдные вещи, о которых я раньше и слушать бы не стала. Например, мою обидчивость: я постоянно носила в себе горькие воспоминания прошлого. И тогда я сказала себе: «Луиза, у тебя уже почти не осталось времени. Хватит потворствовать этому безобразию. Ты должна на самом измениться». Или, как говорил Питер МакУильямс: «Вы больше не можете позволять себе такую роскошь, как плохая мысль».

Жизненные ситуации всегда являются отражением внутренних убеждений. Достаточно окинуть все эти ситуации взглядом, чтобы сказать, во что человек верит. Может быть, это неприятная тема для разговора и размышления... Однако обратите внимание на окружающих вас людей. Они как зеркало, отражают ваше представление о самом себе. Если вас постоянно критикуют на работе, то это, вероятно, потому, что вы сами склонны к критике. Став родителем, вы будете критиковать своих детей. Все в нашей жизни — зеркальное отражение того, кто мы есть на самом деле. Когда случается неприятность, не ленитесь заглянуть внутрь себя и спросить, какая именно мысль вызвала эту ситуаци, каков ваш вклад в нее.

У каждого из нас есть семейные модели поведения. Очень легко обвинить в своих проблемах родителей, трудное детство или неблагополучную обстановку в семье. Но этим мы связываем себя, по-прежнему остаемся жертвами, в то время как наши проблемы чуть ли не увековечиваются в мраморе.

Не имеет значения, кто и как вас обидел. Не важно, чему вас учили в прошлом. Наступил новый день. Сегодня вы берете бразды правления в свои руки. Именно сейчас вы творите свое будущее, создаете будущую обстановку вокруг вас. Кстати, даже то, что я сейчас сказала, не играет роли для вас. Только ВЫ можете взяться за это дело. Только ВЫ можете изменить свои мысли, чувства и поступки. Я всего лишь напоминаю о том, что вы МОЖЕТЕ. Вы несомненно можете, так как обладаете внутренней Высшей Силой, способной помочь вам освободиться от семейных стереотипов. Если вы ей, конечно, позволите.

Напомните себе о том, что дети любят себя такими, каковы они есть. Ни один ребенок не станет критиковать свое тело, например: «Ну почему у меня такие большие уши». Дети в восторге только от того, что у них есть тело. Они умеют выражать свои чувства. Ведь сразу видно, когда ребенок счастлив, а когда нет. Об этом знает весь дом. Он никогда не побоится сообщить всему миру, как он себя чувствует. Ребенок живет настоящим моментом. Вы тоже когда-то были ребенком, но, повзрослев, стали слушать окружающих и

научились у них бояться, критиковать себя и испытывать чувство вины.

Если вы выросли в семье, где критика была нормой жизни, то, повзрослев, сами будете критично настроены. Если в семье ваших родителей не дозволялось открыто высказывать недовольство, то не исключено, что вы будете страшиться гнева и конфронтаций. Вы будете все молча проглатывать и копить обиду.

Если в детстве вы были окружены людьми, поступки и слова которых определялись чувством обиды, то это наверняка сказалось на вашем отношении к себе и к жизни вообще. Пожалуй, вы тот самый человек, который все время бегает туда-сюда со словами «извините, пожалуйста», и никогда не находит в себе смелости попросить о чем-то открыто. Вы чувствуете, что вам постоянно приходится манипулировать, чтобы получить желаемое.

Взрослея, мы набираемся фальшивых идей и ложных представлений и теряем связь с нашей врожденной мудростью. Таким образом, нужно отпустить от себя эти идеи и вернуться к ощущению внутренней первозданной чистоты и состоянию искренней любви к себе. Мы должны вернуть своей жизни радость бытия и непорочность восприятия, сравнимые только с тем, что испытывает ребенок, познавая мир.

Подумайте о том, чего бы вы хотели пожелать себе. Не забудьте, что аффирмация — утверждение позитивного, а не негативного характера. Подойдите к зеркалу и повторите свои аффирмации. Обратите внимание на трудности, которые могут возникнуть при этом. Произнося аффирмацию, такую, как например, «Я люблю и принимаю себя», внимательно следите за возникающими отрицательными сигналами. Как только вы их признаете или даже назовете по имени, они превратятся в привратников, откроющих вам ворота к свободе. Как правило, отрицательным сигналом оказывается звонок от одного из четырех перечисленных мною чувств — критики, страха, обиды, вины. И, вероятнее всего, получать такие звонки и отвечать на них вы научились у людей из вашего прошлого.

Некоторые люди ставят перед собой нелегкие задачи. Однако я убеждена, что основная цель нашего прихода в этот мир — научиться любить себя, несмотря на слова и поступки окружающих. Мы всегда можем перешагнуть через границы, установленные нашими родителями или друзьями. Если вы в детстве были послушной маленькой девочкой или послушным маленьким мальчиком, то наверняка усвоили жизненные позиции своих родителей. Понимаете, что это значит? Вы были не плохим, а идеальным ребенком! Вы вызубрили наизусть все, чему учили вас мамы и папы. А сейчас, когда годы детства остались далеко позади, вы продолжаете идти тем же курсом. Многие ли из вас повторяют слова своих родителей?.. Поздравляю! Они были хорошими учителями, а вы — изумительными учениками, но пришло время начать думать своей головой.

Мы зачастую внутренне сопротивляемся идее произнесения аффирмаций перед своим отражением в зеркале. Однако сопротивление — это первый шаг к тому, чтобы измениться. Многие из нас мечтают о переменах в жизни, но даже и слышать не хотят о том, что что-то нужно делать иначе. Как правило, возникает вопрос: «А почему именно я?» Некоторые испытывают чувство отчаяния. Нередко, когда смотришься в зеркало и говоришь себе: «Я люблю тебя», изнутри раздается детский голосок: «Где же ты был все это время? Я устал ждать, пока ты меня заметишь». И накатывается волна печали: ведь мы так долго отворачивались от этого ребенка.

Когда я предложила это упражнение на семинаре, одна из участниц призналась, что страшно напугана. Я спросила, что именно ее пугает, и она рассказала, как в детстве стала жертвой инцеста. Многие из нас прошли через этот страшный опыт, но только теперь, став взрослыми, учимся отпускать его от себя. В наши дни появилось много литературы по инцесту, хотя мне не кажется, что это явление распространено сейчас большей, чем когда-либо прежде. Напротив, мы дожили до тех времен, когда наши дети получили права, а мы перестали закрывать глаза на эту болезнь общества. Чтобы покончить с ней, мы должны сначала признать факт ее существования, а затем уж направить усилия на ее искоренение.

Для людей, ставших в детстве жертвами инцеста, крайне важна терапия. Мы нуждаемся в безопасном месте, где можно заново пережить какой-либо опыт и поработать над ним. Когда мы позволяем недовольству, гневу или стыду покинуть нас, мы приближаемся к пространству, где живет наша любовь к себе. Не важно, над чем именно мы работаем, нужно помнить, что возникающие чувства — ВСЕГО-НАВСЕГО чувства. Сам опыт остался в прошлом. Нам нужно продолжать работать с «внутренним ребенком», пока он не почувствует себя в полной безопасности. Мы должны благодарить себя за то, что у нас хватило мужества пережить то страшное событие. Иногда, сталкиваясь с проблемой инцеста, трудно принять мысль о том, что родственник сделал это по причине низкого уровня развития. Насилие всегда является результатом насилия. Зло творят люди, которые в свое время сами пострадали от жестокого обращения. Мы все нуждаемся в исцелении. Когда мы научимся любить себя такими, какие мы есть, и заботиться о себе, мы больше никому не причиним зла.

ПРЕКРАТИТЬ ЛЮБУЮ КРИТИКУ

Что касается критики (самокритики),то мы обычно критикуем себя всегда за одни и те же вещи. Когда же мы наконец поймем, что это не приносит никакой пользы? Давайте испробуем другую тактику. Примите себя такими, какие вы есть, — прямо сейчас. Самокритичные люди навлекают на себя критику со стороны других людей, потому что таков их собственный подход к себе. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь. Может быть, кто-то хочет быть во всех ситуациях самим совершенством? Но это не возможно. Вы когда-нибудь встречали совершенного человека? Лично я — нет. Жалуясь на кого-то, мы и не подозреваем, что в действительности недовольны собой.

Каждый человек является нашим отражением, а то, что мы видим в нем, присутствует в нас самих. Мы не хотим принять себя полностью, со всеми недостатками, и наказываем себя употреблением алкоголя и наркотиков, курением, перееданием — чем угодно. Это все различные способы самобичевания за собственное несовершенство. Но что значит быть совершенным? Совершенным с чьей точки зрения? Чьим требованиям с детских лет мы пытаемся угодить? Будьте готовы расстаться с этим. Да просто: БУДЬТЕ! Будьте самими собой, и вы откроете истину, что вы прекрасны, — именно сейчас, в это самое мгновенье.

Если вы привыкли критиковать и смотреть на жизнь, как на пытку, пройдет время, прежде чем вы научитесь любить и принимать. Постарайтесь быть терпеливым по отношению к самим себе, пока прощаетесь с критикой. Ведь самокритика по своей сути — всего лишь привычка, а не черта характера.

Только представьте, как было бы чудно, если бы мы относились к себе терпимее. Мы бы чувствовали себя полностью раскованными и довольными жизнью. Каждое утро превратилось бы в начало нового, восхитительного дня. Для этого нужно только научиться принимать в себе то, что отличает вас от других людей, делает особенным и неповторимым.

Жизнь в согласии с самим собой — это самое замечательное из того, что только может нарисовать воображение. Ведь каждое утро вы будете просыпаться с радостной мыслью о том, что еще один день вы проведете в прекрасной компании — с человеком, отражение которого вы видите в зеркале.

Когда любишь себя, не ставя условий, непроизвольно проявляется все самое лучшее, что в тебе есть. Говоря о «лучшем», я вовсе не имею в виду, что сейчас вы недостаточно хороши. Вам просто нужно обрести позитивный подход к жизни, открыть более удачные способы достижения целей и постараться выразить полностью свое необъятное «я».

ЧУВСТВО ВИНЫ ВЫЗЫВАЕТ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Вы вдруг заметили, что люди часто говорят вам обидные вещи. Это объясняется тем, что так вами значительно проще управлять. Если кто-то старается устыдить вас, спросите себя: «Что ему от меня нужно? Зачем он так поступает?» Задайте эти вопросы, вместо того чтобы внутренне соглашаться: «Да, я так виноват. Нужно делать то, что мне говорят».

Многие родители манипулируют своими детьми, вызывая у них чувство вины. Они и сами были воспитаны подобным образом. Они лгут своим детям, заставляя их недооценивать себя, верить в то, что значат МЕНЬШЕ, ЧЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ. Некоторые люди, став взрослыми, попрежнему находятся под постоянным влиянием родных и близких. Вызвано это прежде всего отсутствием самоуважения — иначе бы они не допустили подобной ситуации. И второе: они сами манипулируют другими людьми.

Многие живут с гнетущим чувством вины. Они как бв всегда не правы, делают что-то не так, все время перед кем-то извиняются. Они никогда не могут простить себе того, что сделали в далеком прошлом, ругают себя за то, как живут сейчас. Надо позволить туче рассеяться и изменить свое отношение к ребе.

Те из вас, кто чувствует себя виноватым, могут теперь научиться говорить «НЕТ» и указывать людям на бессмысленность их претензий. Я не говорю, что вы должны сердиться на них. Но и не стоит больше участвовать в их играх. Если слово «нет» для вас в новинку, пусть ваш ответ будет краток и предельно понятен: «Нет, этого я сделать не могу». Не извиняйтесь, иначе у вашего «оператора» будут основания отговорить вас от вашего решения. Когда люди увидят, что их ухищрения не действуют, они сами остановятся. Манипулировать жертвой можно до тех пор, пока она позволяет это. Может быть, первое «нет» вам дастся с трудом, но в дальнейшем чувство вины постепенно исчезнет.

У одной женщины, посещавшей мои лекции, был ребенок, который родился с врожденным пороком сердца. Она чувствовала себя виноватой; ей казалось, что именно она стала причиной несчастья. К сожалению, слезами горю не поможешь, а чувством вины — тем более. Кстати, в ее ситуации виноватых не было. Я поделилась с ней своими мыслями. Это мог быть духовный выбор ребенка и урок для них обоих. Я ей посоветовала любить свое дитя и саму себя, отпустив ощущение, что что-то было сделано не так. Такая вина никого исцелить не может.

Если вы делаете что-нибудь, о чем жалеете, перестаньте. Если вы в прошлом сделали что-нибудь, о чем жалеете до сих пор, простите себя. Если вы можете возместить убытки, возместите и постарайтесь не повторять ту же ошибку снова. Каждый раз, когда где-то внутри поднимается чувство вины, задавайте себе вопрос: «В чем я себя виню? Кого я стараюсь ублажить?» И отмечайте, какой на это будет ответ, какое именно представление из детских лет всплывет в вашем сознании.

Ко мне часто приходят люди, побывавшие в дорожной катастрофе. У них вина присутствует на очень глубоком уровне, как и желание наказать себя. Иногда к этому добавляется еще подавленная враждебность, связанная с нашим неумением отстаивать собственное мнение. Вина должна быть наказана. Жертва ищет палача. Мы буквально становимся собственными судьями, присяжными и исполнителями приговора. Мы сами себя приговариваем к «тюремному» заключению. Когда мы расправляемся с собой, никто не может встать на нашу защиту. Настало время простить и освободить себя.

Одна пожилая дама на одном из моих семинаров испытала тяжелейший приступ вины по отношению к своему взрослому сыну: Он был у нее единственным ребенком, который вырос очень замкнутым человеком. Она чувствовала себя виноватой, потому что была с ним крайне строга в детстве. Я обьяснила, что она сделала все, что было тогда в ее силах. Я считаю, что он выбрал ее в качестве матери еще до своего зачатия и поэтому на духовном уровне знал, что делает. Я сказала ей, что она напрасно тратит свою энергию на ощущение вины. Особенно при учете того, что ничего изменить уже нельзя. Она вздохнула и ответила: «Так жаль, что он такой... Я была плохой матерью...»

Вы поймите, вот это как раз и называется напрасное расходование энергии. Угрызения совести не помогут ни ей, ни ее сыну. Вина — это непосильная ноша, пригибающая людей к земле.

Я посоветовала ей каждый раз, когда у нее возникает подобное чувство, произносить что-нибудь вроде: «Нет, я не хочу больше это ощущать. Я хочу научиться себя любить. Я принимаю своего сына таким, какой он есть». Если бы она продолжала это делать изо дня в день, стереотип начал бы изменяться.

Даже если мы не умеем себя любить, то желания научиться уже достаточно. И не стоит держаться за свои прежние стереотипы. Они не стоят того. Урок заключается в следующем: ЛЮБИТЬ СЕБЯ. Задача женщины, о которой я вам рассказала, была не исцелить сына, а научиться хорошо относиться к себе. Он же пришел в этот мир, чтобы учиться любить самого себя. Его мать не может этого сделать за него, а он — за нее.

Религиозные организации часто преуспевают в насаждении чувства вины. Многие из них из кожи вон лезут, чтобы удержать людей в подчинении, не дать им выйти за определенные рамки — особенно в молодости. Однако мы уже не малые дети и не хотим, чтобы нами командовали. Мы — взрослые люди, способные решать, во что верить. Ребенок внутри нас чувствует себя виноватым, но рядом с ним есть взрослый, который научит, как избавиться от этого.

Подавляя свои эмоции и держа все в себе, вы создаете внутренний хаос. Полюбите себя настолько, чтобы научиться выражать свои чувства. Разрешите им выплеснуться наружу. Вполне возможно, что целую неделю вы будете рыдать в подушку или злиться на всех. Это естественно, так как вам будет необходимо «прожить» некоторые из накопившихся внутри вас чувств. Я предлагаю пользоваться в это время аффирмациями, которые сделают процесс менее болезненным и жестким. Итак:

Сейчас я с легкостью отпускаю от себя все старые негативные представления.

Мне приятно меняться.

Мой дальнейший путь свободен от препятствий.

Я свободен от прошлого.

Не пытайтесь судить о своих чувствах. Это только загонит их еще глубже. Если вы стоите перед дилеммой или переживаете кризис, утверждайте, что вы в безопасности и готовы чувствовать. Говоря «да» хорошим чувствам, вы вступаете на путь успеха.

Позволить чувствам вырваться на свободу

Трагедия может обернуться величайшим благом, если мы ищем в ней возможности внутреннего роста.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД КО ГНЕВУ

Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой недовольство или гнев. Гнев — хорошая эмоция. Не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и, как правило, трансформируется в болезнь или иное нарушение работы организма.

Гнев возникает по той же причине, что и чувство недовольства собой. Когда мы злимся, не чувствуя себя при этом

вправе открыто выразить свои чувства, слова ярости застревают у нас в горле. Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого являются обида, горечь, депрессия. Поэтому неплохо было бы научиться управлять этим чувством в момент его возникновения.

Существуют несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что ...». Когда нам хочется накричать на кого-то, это значит, что гнев накапливался в течение долгого времени. Часто это связано с нашим убеждением, что мы не имеем права упрекать другого человека. Второй хороший способ избавления от гнева — это разговор с отражением в зеркале.

Найдите место, где вы будете чувствовать себя в безопасности и где никто вас не потревожит. Взгляните в собственные глаза, смотрящие на вас с зеркальной поверхности. Если это окажется сложно, смотрите на губы или нос. Постарайтесь увидеть себя и/или человека, который, как вы считаете, причинил вам зло. Вспомните тот момент, когда вы рассердились, и позвольте чувству гнева охватить вас. Начните говорить этому человеку, чем прогневил он вас. Покажите ему все, на что вы способны, — рассердитесь по-настоящему. Можно сказать:

Я сердит на тебя, потому что...

Я обижен, потому что ты...

Я так боюсь, потому что ты...

Позвольте бушующим внутри вас чувствам вырваться на свободу. Если вам нравится активно проявлять свой гнев, возьмите подушки и начните колотить по ним кулаками. Не пытайтесь себя контролировать. Все должно происходить естественно. Вы так долго подавляли в себе свои чувства. Не нужно стыдиться или чувствовать себя виноватым. Помните, что наши чувства — это мысли в действии. Они служат какой-то цели, и, когда вы позволяете им вырваться на свободу, внутри вашего тела образуется пространство для более приятных переживаний.

Закончив выражать свое недовольство человеку или группе людей, сделайте все возможное, чтобы простить их. Прощение — это обретение собственной свободы. От этого выиграете именно вы. Если вы не можете простить кого-нибудь, то приведенное выше есть не что иное, как негативная аффирмация, которая не принесет вам исцеления. Существует разница между ОСВОБОЖДЕНИЕМ от гнева и его ВИДОИЗМЕНЕНИЕМ. Может быть, вам захочется сказать:

НУ ЧТО Ж, ЭТА СИТУАЦИЯ ПОЗАДИ. ТЕПЕРЬ ОНА В ПРОШЛОМ. Я НЕ ОДОБРЯЮ ТВОИХ ДЕЙСТВИЙ, ОДНАКО, Я ПОНИМАЮ, ЧТО ТЫ ДЕЙСТВОВАЛ В МЕРУ СВОЕГО ПОНИМАНИЯ И ОСОЗНАНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ. ПОКОНЧИМ С ЭТИМ. Я ОСВОБОЖДАЮ ТЕБЯ И ОТПУСКАЮ. ТЫ И Я — СВОБОДНЫ.

А может, вам придется проделать это упражнение несколько раз, прежде чем вы действительно почувствуете, что избавились от гнева. Возможно, вы испытаете смешанное чувство и захотите поработать с каждым из его нюансов отдельно. Поступайте так, как сочтете для себя нужным.

Существуют и другие способы, с помощью которых можно избавиться от гнева. Можно кричать в подушку, можно пинать ее ногами, можно колотить боксерскую грушу. Можно даже написать ПИСЬМО О СВОЕЙ НЕНАВИСТИ, а потом сжечь его. Можно поднять в машине стекла и прокричать все, что вы думаете, во все горло. Можно играть в теннис или в гольф, яростно ударяя по мячику. Можно сделать зарядку, пойти поплавать или пробежать несколько кругов вокруг квартала. Можно изобразить свои чувства на листке бумаги, причем левой рукой, если вы правша. Творческий, созидательный процесс — естественный путь освобождения эмоций.

Один мужчина во время семинара сказал, что он использует таймер для варки яиц в качестве сигнала к битью подушек. Так он в течение десяти минут избавлялся от гнева на своего отца. Уже после пяти минут, он почувствовал себя полностью выпотрошенным, свободным от каких-либо чувств вообще. Каждые тридцать секунд он смотрел на таймер и убеждался, что у него в запасе больше времени, чем ему нужно на самом деле.

Раньше я тоже колотила кулаками по постели и шумела. Сейчас я уже не делаю этого, так как боюсь насмерть перепугать своих собак: они могут принять мой гнев на свой счет. Теперь я предпочитаю либо кричать в машине, либо рыть ямы в саду.

Как видите, творческий подход к освобождению от гнева весьма эффективен. Я рекомендую всем физическую разрядку — это вполне безопасный способ. Не будьте агрессивны, не угрожайте ни себе, ни другим. Помните об общении с Высшей Силой. Войдите внутрь себя, попробуйте узнать, есть ли альтернатива вашему гневу и в чем она заключается. Очень полезно медитировать и представлять, что гнев свободным потоком покидает ваше тело. Пошлите свою любовь обидчику и посмотрите, как она улучшит ваши взаимоотношения, сняв напряжение. Не противьтесь своему желанию обрести гармонию. Возможно, гнев, который вы чувствуете, напомнит вам о том, что вы разучились общаться. Когда вы осознаете это, ситуацию будет легко исправить.

Я не раз с радостью наблюдала, как люди становились счастливее, после того как освобождались от гнева. Как

будто с их плеч свалилась гора. Одной из моих слушательниц очень трудно давалось открытое выражение гнева. На уровне разума она знала о своих чувствах, но не могла вызвать их на поверхность. Однажды ей удалось по-настоящему рассердиться: она устроила бурную сцену, обзывая заочно мать и дочь-алкоголичку всевозможными именами. После этого она почувствовала огромное облегчение. Когда ее позже навестила дочь, она бросилась ей на шею. Выпустив наружу гнев, женщина освободила внутри себя место для любви.

Может быть, вы человек, который находится в состоянии гнева или недовольства большую часть своей жизни? У вас, как я это называю, ПРИВЫЧКА К ГНЕВУ. Чуть что произошло, вы сразу начинаете выходить из себя. Случиться что-то еще, вы снова будете недовольны. А вы никогда не пытались подняться над своим гневом, выйти за его пределы? Привычка к гневу — несерьезно. Вам все время хочется, чтобы все было по-вашему. Но отчего бы вам не спросить себя:

Почему я все время сержусь?

Что я делаю для того, чтобы создать новую ситуацию — не такую, как та, что разозлила меня?

Это что, единственный способ моей реакции на жизнь?

Это именно то, чего я хочу?

Кого я все еще наказываю?

Почему я хочу находиться в таком состоянии?

Какие из моих убеждений являются причиной моих разочарований?

Что именно от меня исходит, что вызывает в других желание раздражать меня?

Иными словами, почему вы уверенны, что добьетесь своего лишь посредством гнева? Я не говорю, что несправедливости не существует. Бывают, конечно, моменты, когда вы имеете полное право сердиться. Однако привычка к гневу вредна для вашего организма и чревата последствиями. Отметьте, на что вы больше всего обращаете внимание. Сядьте перед зеркалом минут на десять и посмотрите на себя. Спросите: «Кто ты? Чего ты хочешь? Что делает тебя счастливым? Что я могу сделать, чтобы ты был счастлив?» А теперь сделайте еще кое-что: создайте внутри себя новое пространство — нишу для любви, оптимизма и радостных ожиданий.

Часто люди раздражаются, находясь за рулем. Как правило, они злятся на начинающих водителей, не умеющих толком водить машину. Я давно переболела неприязнью к тем, кто не в состоянии следовать правилам дорожного движения. И вот каким образом я теперь вожу свою машину. Во-первых, я одариваю автомобиль любовью, когда сажусь в него. Затем, я утверждаю в себе уверенность в том, что встречусь на дороге только с замечательными, умелыми и счастливыми водителями, что каждый, кого я встречу, — прекрасный знаток дорожных правил. Мои аффирмации и уверенность помогают мне избегать происшествий на дороге. Я не интересна плохим водителям: они слишком заняты человеком, который трясет кулаками и кричит на них.

Машина — это продолжение вас, так же как и все, что вас окружает. Подарите немного любви своей машине. Поделитесь теплом вашего сердца с теми, кто встретится с вами сегодня на автостраде. Мне кажется, что даже части машины обладают какой-то связью с различными органами нашего тела.

Например, одна из моих сотрудниц совершенно не умела предвидеть что-либо, то есть она не «видела», в каком направлении развивается ее жизнь, не знала чего бы ей хотелось от жизни. В одно прекрасное утро она проснулась и обнаружила, что ветровое стекло ее машины вдребезги разбито. А другой мой знакомый вдруг почувствовал, что зашел в жизни в тупик. Он не мог двинуться ни вперед, ни назад. Вскоре в пути у него спустила шина, и он застрял посреди дороги. Пусть читателю это покажется глупым, но я была просто очарована терминологией, которую использовали эти люди для описания своего душевного состояния. «Не обладать видением» — значит не видеть то, что находится впереди. Ветровое стекло — совершенная метафора «отсутствия видения». Мой друг говорил о том, что «застрял» на жизненном пути — в результате застрял на дороге. В следующий раз, когда что-нибудь случится с вашим автомобилем, обратите внимание, какую функцию выполняет поврежденная часть. Посмотрите, можете ли вы связать это с тем, как вы сами себя чувствуете в этот момент своей жизни. Вы, вероятно, будете поражены результатами вашего исследования. Когда-нибудь я напишу маленькую книжечку и и дам ей название: «ИСЦЕЛИТЕ СВОЙ АВТОМОБИЛЬ».

Было время, когда люди не видели связи между телом и разумом. Теперь же настало время сделать наше мышление шире и осознать связь машины с разумом. Каждая ситуация в жизни дается нам для того, чтобы мы научились чему-то. И эту ситуацию можно контролировать и заставить работать на себя.

Нет ничего нового и удивительного в таком чувстве, как гнев. Каждый знает, что это такое. Но главное — понять, для чего он и каким целям служит, а затем направить эту энергию в более здоровое русло. Если вы заболели, не зли-

тесь на себя за это. Вместо того чтобы копить в себе гнев, наполните свое существо любовью и простите себя. Те из вас, кто проявляет заботу о больных людях, может позаботиться и о себе. В противном случае, вы вряд ли сумеете помочь семье и друзьям. Ваше желание оказать помощь перегорит очень быстро. И, кроме того, не забывайте давать волю своим чувствам. Научившись работать с гневом, вы получите немало преимуществ. В вашей жизни произойдут чудесные изменения.

ОБИДА КАК ПРИЧИНА РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Обида — это подавляемый в течение долгого времени гнев. Главная проблема заключается в том, что обида прячется в определенном месте нашего тела. Наступает время, когда она поднимает голову и начинает пожирать организм, превращаясь в опухоль — иногда злокачественную. Поэтому подавление гнева и предоставление ему в теле пространства отнюдь не является залогом здоровья. Настало время позволить чувствам вырваться на свободу.

Многие из нас выросли в семьях, где не разрешалось открыто проявлять гнев или недовольство. Женщинам, в частности, внушали, что состояние гнева — это что-то крайне неприличное. Гнев запрещался при любых обстоятельствах, конечно, за исключением тех случаев, когда «гневался» сам родитель. Так мы научились проглатывать свои чувства, скрывать свою обиду. Теперь же самое время осознать, что мы уже далеко не дети. И если мы по-прежнему прячем свои чувства, то это уже наша проблема и не более.

Когда моллюск захватывает крупинку песка и слой за слоем кладет на нее перламутр, его творение обретает совершенную форму жемчужины. Точно так поступаем и мы с нашими эмоциональными переживаниями. Мы пестуем нашу обиду до тех пор, пока она не превратится в опухоль. Я называю этот процесс «кинотеатром повторного фильма». Если мы хотим освободиться от наших переживаний, нужно сделать шаг вперед и оставить их позади.

Одну из причин, почему у женщин развиваются такие заболевания, как киста или опухоль в области матки, я называю синдромом: «он мне сделал больно». Половые органы мужчин отвечают за мужское начало организма, в то время как женские — за женское. Когда у людей возникают очень эмоциональные переживания, связанные со взаимоотношениями с партнером, они, как правило, помещают их в область нахождения половых органов. Женщины, к примеру, могут прятать свои переживания в область матки. И чем чаще они к ним возвращаются, тем больше шансов у «песчинки» перерасти в кисту или опухоль.

Поскольку обида сидит внутри нас глубоко, нам предстоит немало потрудиться, прежде чем удастся распрощаться с ней. Года два назад я получила письмо от женщины, которая в то время продолжала работу над своей третьей раковой опухолью. Она не могла отказаться от воссоздания мысленного образа обиды, что приводило к появлению очередной опухоли. Я поняла, что она слишком верит в оправданность своей обиды. Она предпочитала хирургические операции прощению. Хотя лучшее, что она могла сделать в данной ситуации, это обратиться к врачу и простить. Доктора мастерски удаляют опухоли, но предотвратить рост новых не могут.

Иногда мы предпочли бы скорее умереть, чем изменить свои стереотипы. Так и происходит. Я заметила, что многие охотнее бы легли в могилу, чем изменили свою привычки в питании. И они умирают. Обидно, когда в такой ситуации — измениться или умереть — оказываются те, кого мы любим. Тем более что мы знаем о выборе, который стоит перед ними.

Не имеет значения, что именно мы выберем, — любой выбор правилен. В том нет нашей вины, даже если мы покинем эту планету. Мы все покидаем этот мир, когда пробьет наш час. Приходит время, и мы находим способ расстаться с жизнью на Земле.

Мы не должны обвинять себя в неудачах или в неумении делать все, как надо. Мы не должны чувствовать себя виноватыми. Никто не виноват. Никто не поступает НЕПРАВИЛЬНО. Любой человек делает то, что в его силах, в меру своего понимания и осознания действительности. Помните, мы все обладаем Силой Внутри Нас и пришли сюда, чтобы чему-то научиться. Высшее «я» знает о нашем предназначении в этой жизни. Оно поможет нам узнать то, что необходимо для движения вперед в эволюционном процессе. Я считаю, что любой путь правилен хотя бы потому, что это — ПУТЬ. Мы все находимся в бесконечном странствии, и у нас целая череда жизней. То, чего мы не сделаем в этой жизни, я уверена, сделаем в другой.

ПОДАВЛЕНИЕ ЧУВСТВ ВЕДЕТ К ДЕПРЕССИИ

Депрессия — это гнев, направленный внутрь себя. Депрессия — это также гнев, на демонстрацию которого, как вам кажется, у вас нет морального права. Например, вы считаете дурным тоном злиться на родителей, на жену или мужа, на шефа или лучшего друга. Однако вы все равно сердитесь. Таким образом, вы заходите в тупик. Подавленное чувство гнева оборачивается депрессией. Огромное количество людей в наше время страдает от этого недуга, часто принимающего форму хронической болезни. К тому моменту, когда мы по-настоящему начинаем ощущать депрес-

сию, от нее уже сложно избавиться. Все кажется настолько безнадежным, что необходимо делать над собой усилие, чтобы что-то предпринять.

Не важно, считаете вы себя человеком духовным или нет, все равно время от времени вы должны мыть грязную посуду. Ее нельзя неделями складывать в раковину, оправдывая это тем, что вы «не от мира сего». Приблизительно такой же процесс накопления грязи происходит и внутри нашего организма. Если вы хотите, чтобы ваша мысль текла свободно, тогда вымойте всю «ГРЯЗНУЮ ПОСУДУ» в своем сознании.

Один из лучших способов этого — разрешить себе открыто выражать гнев или недовольство, чтобы не пребывать постоянно в угнетенном состоянии духа. Некоторые терапевты специализируются на исцелении человека от гнева. Посещение таких специалистов может оказаться для вас очень полезным.

Я лично считаю, что раз в неделю нужно колотить кулаками по подушке — не важно, чувствуем мы раздражение или нет. Некоторые методики специально спровоцируют на выражение гнева. Однако, мне кажется, что любые излишества пользы не приносят. Тем более что, согласно этим методикам, в состоянии гнева нужно пробыть продолжительное время. Гнев, подобно другим экспрессивным, «взрывным» эмоциям, может длиться всего несколько минут. Посмотрите, как быстро проходят эмоциональные реакции у детей. Взрослые же неправильно относятся к своим эмоциям, и именно поэтому они склонны их сдерживать и подавлять.

Автор многих методик Элизабет Кюблер-Росс на своих семинарах использует прекрасное упражнение. Она называет его «экстернализацией» (от латинского «экстернус» — «внешний», «посторонний»). Для него вам понадобится обрывок шланга и устаревшие толстые справочники. Вы бьете шлангом по справочникам до тех пор, пока из вас не выйдет весь «пар». В процессе этого упражнения, на поверхность могут неожиданно всплыть такие эмоции, о которых вы даже и не подозревали.

Ничего страшного, если «выпуская пары», вы будете ощущать некоторую неловкость, особенно если это не было принято в вашей семье. Сначала будет немножко стыдно, зато, войдя во вкус, вы начнете получать огромное удовольствие от этого. И конечно, обретете силу. Бог не возненавидит вас за то, что вы научились сердиться. Когда вас покинет хоть какая-то часть старого гнева, ситуация предстанет перед вами в новом свете, отыщутся пути выхода из нее.

Второй совет человеку, склонному к депрессии, — это обратиться к хорошему диетологу. Правильное питание удивительно способствует умственной и духовной работе! Пища павших духом людей часто бедна витаминами, что еще больше усугубляет проблему. Пищу нужно выбирать разумно — так, чтобы она благоприятно сказывалась на состоянии здоровья. Иногда наш организм страдает от несбалансированности химических элементов. Как правило, это бывает вызвано поглощением огромного количества медицинских препаратов.

Ребефинг — еще один превосходный способ высвобождения чувств и эмоций. Его преимущество состоит в том, что работа происходит на уровне глубинных пластов психики, далеко за пределами логического мышления. Если вам не довелось еще побывать на занятиях по ребефингу — очень рекомендую. Многим это было бы очень полезно. Методика ребефинга заключается в чередовании различных видов дыхания. В результате дыхательного процесса человек прорабатывает проблемы, корни которых уходят далеко в прошлое, и отпускает их от себя. Некоторые ребеферы просят использовать во время дыхания аффирмации.

Кроме того, существует интересный метод работы с телом, который называется рольфингом (в честь его создательницы Иды Рольф). Методика рольфинга основывается на силовом воздействии на соединительные ткани человеческого тела. Помимо Иды Рольф, подобными исследованиями занимались также Хеллер и Трагер. Все методики такого рода — это великолепная возможность изменить ограничивающие человека идеи путем физического воздействия. Но человек человеку рознь: то, что подходит одному, не подходит другому. Поэтому в каждом отдельном случае нужен индивидуальный подход. Лучше всего самостоятельно испопробовать на практике различные методики и сделать для себя соответствующие выводы.

Во многих магазинах есть специальные отделы, где продаются книги по саморазвитию. В них вы найдете любую информацию о существующих методиках работы с собой.

СТРАХ — ЭТО ОТСУТСТВИЕ ДОВЕРИЯ

Страх очень характерен для жителей нашей планеты. О нем каждый день кричат сводки новостей. Страх приходит к нам в виде войн, убийств, насилия, нищеты и т.п. Страх — это недостаток доверия в нас к другим. Из-за него мы не доверяем жизни. Мы не верим, что о нас заботятся на более высоком уровне, поэтому вынуждены осуществлять жесткий контроль на уровне физического плана реальности. Очевидно, это и есть причина нашего страха: не все поддается контролю.

Доверие — это то, чему мы учимся, когда хотим преодолеть свой страх. Но в то же время постепенно приучить себя к доверию нельзя. Обретение веры — мгновенный процесс, ПРЫЖОК В НИКУДА. Просто нужно взять и доверить себя ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ, связанной со Вселенским Разу-

мом. Доверить себя тому, что не видно обычным зрением; тому, что не имеет материальной, физической оболочки. С верой в душе жить намного легче. Я уже говорила о том, что верю в то, что мне открыты все необходимые знания. Я верю в то, что обо мне заботятся, даже если я не владею ситуацией.

Пугающие мысли в действительности призваны защищать нас. Попробуйте сказать своему страху: «Я знаю, ты хочешь защитить меня, и я рада, что ты хочешь мне помочь. Благодарю тебя». Осознайте, что «страшные» мысли заботятся о вас. Когда вы напуганы, организм начинает вырабатывать адреналин, чтобы защитить ваше тело от опасности. Аналогичный процесс происходит и в вашем мозгу, который «вырабатывает» страх.

Понаблюдайте за вашими страхами и поймите, что вы не одно и то же с ними. Вы не тождественны с вашими страхами. Думайте о них, как о фильме, который показывают в кинотеатре. Того, что вы видите на экране, в действительности не существует. Движущиеся картинки — это не что иное, как рамка с целлулоидной пленкой. Картинки быстро меняются и исчезают. Наш страх придет и уйдет так же, как и эти картинки, если мы не будем его настойчиво удерживать.

Страх ограничивает возможности нашего сознания. Люди постоянно боятся заболеть, потерять крышу над головой и т.д. Разновидностью страха является гнев. Это страх, превратившийся в защитный механизм. Конечно, он по-своему защищает нас от неблагоприятных воздействий, но, я думаю, произнесение аффирмаций все-таки более эффективно. Аффирмации помогают преодолеть необходимость постоянного возвращения к прежним страхам. С их помощью на место страха приходит любовь. Не боясь повториться, скажу: все исходит от нас самих. Мы являемся центром всего, что происходит в нашей жизни. Все — в нас. Любой жизненный опыт является зеркальным отражением нашей модели мышления.

Страх — это полная противоположность любви. Чем сильнее в нас желание любить себя и доверять себе — прямо сейчас, не откладывая, — тем скорее эти чувства войдут в нашу жизнь. Когда мы плывем по течению страха и беспокойства или даже ненависти к самому себе, то наша жизнь распадается на части, что и не удивительно. Одна неприятность следует за другой, и кажется, что им не будет конца.

Если мы любим себя, то для нас всюду загорается «зеленый свет». Все идет, как надо. Все к нам приходит — и большое, и малое. Хотя, к чему делить? Нет вещей незначительных.

Любите себя так, чтобы суметь о себе позаботиться в нужную минуту и всегда. Приложите максимум усилий к тому, чтобы укрепить свое тело и свой разум. Повернитесь лицом к СИЛЕ ВНУТРИ ВАС. Найдите единомышленников — людей, близких вам по духу и интересам, — и поддерживайте с ними связь.

Если вы почувствовали страх или угрозу, обратите внимание на свое дыхание. Мы часто его задерживаем, когда бываем напуганы. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание открывает внутри нас источник силы. Оно укрепляет позвоночник и расширяет грудную клетку, обеспечивая нормальную работу сердца. Дыхание способствует не только преодолению барьеров, но и их исчезновению. Когда вы дышите, то перестаете внутренне сжиматься. Напротив, вы открываетесь ЛЮБВИ и ПОДДЕРЖКЕ Вселенной. Скажите: «Я — ЕСТЬ ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ С СИЛОЙ, СОЗДАВШЕЙ МЕНЯ. Я В БЕЗОПАСНОСТИ. В МОЕМ МИРЕ — ВСЕ ПРЕКРАСНО».

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИСТРАСТИЙ И ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

Один из способов маскировки страха — подавление его с помощью химических препаратов. Они полностью заглушают наши эмоции: мы просто на какое-то время теряем способность ощущать. Однако, кроме пристрастия к химическим препаратам, существуют еще и множество других. В том числе — пристрастие к созданию определенных стереотипов мышления и поведения. Мы используем их для того, чтобы отгородиться от жизни. Если мы не хотим задуматься о своем будущем или взглянуть в глаза правде о настоящем, то обращаемся за помощью к стереотипам, которые удерживают нас от соприкосновения с реальностью. Некоторые люди в трудных ситуациях очень много едят. Другие — принимают лекарства. Вполне возможно, что в прогрессировании алкоголизма немалую роль играет генетическая наследственность. Однако выбор все равно остается за конкретным человеком. Часто «дурная наследственность» представляет собой лишь принятие ребенком родительских методов управления страхом.

Некоторые с пристрастием относятся к другим людям. Они все время ищут виноватых. Не важно, что происходит, главное — найти козла отпущения. «Это все он/они. Опять меня обидели».

А может быть, вы склонны тратить деньги и залезать в долги. Ваша модель поведения — все время быть чьим-то должником. Самое интересное, что при этом вы можете быть богатым человеком или бедным — это не играет никакой роли.

А еще можно быть хронически отвергнутым. Где бы вы ни появились, к вам поначалу тянутся люди, которым вы на самом деле совершенно не нужны. Но в конце концов они

говорят вам «нет». Таких людей вы находите сами. Однако их отказ — всего лишь отражение неприятия вами самого себя. Если вы себя принимаете, то и остальные вас принимают. А уж если не принимают, то вам и дела нет.

Существует такое великое множество людей, пристрастно относящихся к болезням. Они всегда чем-то заболевают или уже больны. Все их разговоры — только о собственном здоровье. По-моему, они объединены в какое-то неформальное общество — что-то вроде клуба «Болезнь месяца».

Если вам необходимо быть к чему-то пристрастным, то почему бы не предаться любви к самому себе? Или не развить привычку к повторению аффирмаций? Или делать еще что-то, что может принести вам пользу?

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ПЕРЕЕДАНИЕ

Я получаю очень много писем от людей, страдающих избыточным весом. Они сидят на диете по два или три месяца, а потом набрасываются на еду. После этого они чувствуют себя виноватыми, что не выдержали режима, и, вместо того чтобы осознать, что сделали все, что было в их силах, начинают на себя злиться. А так как чувство вины наказуемо, они начинают есть такую пищу, которая крайне вредна для человеческого организма. Если бы они смогли понять, что в течение двух недель следовали правильному и полезному для здоровья режиму питания и перестали заниматься самобичеванием, то стереотипы начали бы разрушаться. Кроме того, они могли бы поддержать этот процесс словами: «Раньше у меня были проблемы с весом. Теперь я позволяю своему телу обретать идеальный вес». Ваше представление об идеальном для вас весе постепенно начало бы меняться. Однако мы не хотим надолго останавливаться на проблемах питания, потому что суть заключается не в них.

Увеличение веса всегда означало стремление организма к самозащите. Когда вы ощущаете тревогу или когда напуганы, ваше тело наращивает жировую прослойку, которая должна вас «защитить», «отгородить» от окружающего мира. Вес не имеет никакого отношения к количеству пищи. Большинство из вас все время жалуются на свою полноту. Напрасная трата энергии! Вместо этого попробуйте понять, что в вашей жизни происходит такого, из-за чего вы не чувствуете себя в безопасности. Может быть, это работа, или отношения с супругом(ой), или вопрос секса, или вся жизнь в целом. Если вы страдаете избыточным весом, забудьте на время об этой проблеме и начните работу над изменением следующей модели: «Я нуждаюсь в защите. Я — в опасности».

Удивительно, как клетки организма реагируют на стереотипы, которые создает наше сознание. Когда необходимость в защите отпадает, когда мы чувствуем себя в полной безопасности, лишний вес исчезает сам по себе. Я заметила, что, когда волнуюсь, сразу прибавляю в весе. Иногда, когда я мечусь, как белка в колесе, и пытаюсь сразу поспеть во все места, у меня возникает необходимость ощутить под ногами твердую почву, увериться в собственной безопасности. Тогда я себе говорю: «Так, Луиза, пришло время поработать над проблемой безопасности. Я хочу, чтобы ты знала, что тебе ничего не угрожает. Все идет отлично. Ты можешь делать то, что считаешь нужным. Ты можешь ехать, куда хочешь. Более того, можешь приступить к этому прямо сейчас. С тобой все в порядке. И я люблю тебя».

Вес — всего лишь поверхностное проявление страха, живущего внутри нас. Когда из зеркала на вас смотрит грустный толстяк, оглянитесь назад и вспомните, каким вы были раньше. Помните, что внешний вид — это результат ваших стереотипов мышления. Прежних стереотипов. Вы уже начали их менять, тем самым приближаясь к своему истинному «я». Сегодня новый образ мышления — завтра новая фигура. Одна из лучших книг о методиках по избавлению от лишнего веса — работа Сондры Рей «Единственно возможная диета». В ней рассказывается о том, как воздерживаться от негативных мыслей и постепенно продвигаться к обретению идеального веса.

ГРУППЫ САМОРАЗВИТИЯ

Такие группы приобрели характер новой социальной формации. Я рассматриваю это явление как изменение к лучшему. Программы групп саморазвития приносят огромную пользу. Люди, обладающие сходными проблемами, не хнычут поодиночке, а собираются вместе и ищут способы их преодоления. В настоящее время такие группы созданы практически по всем проблемам, какие только могут возникать. Многие из групп саморазвития перечислены в телефонном справочнике в разделе «Общественные услуги» или в специальном приложении к нему. Я уверена, что вы найдете там все, что вам нужно. Во многих церквах проводятся встречи с подобными группами.

Можно также сходить в магазин здоровой пищи (один из моих самых любимых магазинов) и взглянуть на доску объявлений о семинарах. Если у вас есть серьезные намерения изменить свою жизнь, вы найдете для этого способы.

Кроме всего вышеперечисленного, сейчас очень популярна программа «12 шагов». Организаторы этой программы разработали прекрасные методики, которые действительно «работают». Особенно рекомендую обратить внимание на группы для тех, кто либо живет с людьми, отличающимися особыми пристрастиями, либо вырос среди них.

ЧУВСТВА — НАШ ВНУТРЕННИЙ БАРОМЕТР

Если мы выросли в неблагополучной семье, то любой ценой пытаемся избежать конфликтов. В результате этого мы отказываем себе в праве испытывать чувства в полную силу. Как правило, мы не верим в то, что другие смогут нас понять, и поэтому ни к кому не обращаемся за помощью. Нас убедили в том, что мы должны быть достаточно сильными, чтобы уметь самостоятельно решать свои проблемы. Недостатком такого подхода является то, что мы терпим полнейший провал при любой попытке контакта с собственными чувствами. Чувства — это самое важное звено при установлении взаимоотношений с самим собой, с другими людьми, со всем окружающим нас миром. Чувства дают нам знать, что хорошо в нашей жизни и что плохо. Отключение их ведет к еще большему усложнению проблем и к заболеваниям. То, что вы можете чувствовать, можно исцелить. Если вы не будете ощущать того, что происходит внутри вас, вы никогда не узнаете, с чего начинать процесс исцеления.

С другой стороны, многие их нас идут по жизни, постоянно испытывая чувства вины, ревности, страха и грусти. Мы создаем определенные стереотипы поведения, которые порождают одни и те же — непривлекательные для нас — жизненные ситуации. Если мы сдерживаем чувства гнева или грусти, страха или ревности, не пытаясь найти им объяснения, то мы только усугубляем ситуацию. Зато, переставая чувствовать себя жертвами, мы обретаем способность вернуть себе силы обратно. Мы должны быть готовы усвоить урок, который преподала нам жизнь, и тем самым решить проблему.

Доверяя жизни и нашей духовной связи со Вселенной, мы учимся отпускать от себя и гнев, и страх — сразу, как только они появляются. Мы МОЖЕМ доверять жизни, сознавая при этом, что все происходит по Высшей Воле и в совершенной пространственно-временной последовательности.

Преодолеть болевой предел

Мы гораздо больше наших тел и личностных характеристик. Внутренний дух всегда прекрасен и полон любви, независимо от того, как меняется наш внешний облик.

ТРАВМА СМЕРТИ

Если у вас позитивный подход к жизни, это прекрасно. Замечательно при этом осознавать свои чувства. Природа наделила вас способностью чувствовать, с тем чтобы облегчить проживание определенных ситуаций. Отрицание чувств может причинить дополнительную боль. Помните, что смерть — это не поражение. Умирают все. Это часть жизненного процесса.

Когда умирает кто-то из любимых вами людей, ваша скорбь длится по крайней мере год. Будьте внимательнее в этот период к себе. Труднее всего пережить время отпусков и праздников — День святого Валентина, день рождения, годовщину свадьбы, рождественские праздники и.т.п. Поэтому отнеситесь к себе очень бережно, не старайтесь скрыть своего горя. Не нужно создавать для себя никаких правил — их нет.

Нет ничего плохого в том, что вы бьетесь в истерике, когда кто-то умирает. Вы не можете притворяться, будто вас это совсем не задевает. Вам нужно дать выход своим чувствам. Разрешите себе поплакать. Взгляните в зеркало и прокричите: «Это — не справедливо!» Крикните о той боли, которую вы ощущаете внутри. Чувства должны быть выпущены на свободу — иначе вы возложите на себя непосильную ношу. Вы должны особенно заботливо относиться к себе, хотя, я знаю, это нелегко.

Те из нас, кто работает с больными спидом, знают, что значит постоянное ощущение скорби. Это можно сравнить только с войной, уносящей жизни многих и многих людей. Сильные переживания приводят к перегрузке нервной системы. Я не раз в минуты скорби приходила к друзьям и разражалась слезами — терпеть больше не было сил. Смерть матери я пережила значительно легче: она умерла, когда ей был 91 год. Несмотря на горе, охватившее меня, я не испытывала ни злости, ни ощущения безысходности, ни бессмысленности существования. Войны же и эпидемии приносят столько страданий потому, что мы чувствуем несправедливость происходящего.

Хотя горечь утраты ощущается лишь определенное время, нам кажется, что это длится бесконечно. Если прошло несколько лет, а вам чудится, что все произошло только вчера, остановитесь. Вас затянуло в трясину. Пришло время простить себя и отпустить человека, чью смерть вы не можете пережить. Запомните: мы не теряем человека, когда он умирает. Он не принадлежал нам и при жизни.

Если вам не удается отпустить от себя свое горе, то попробуйте его смягчить. Для этого существует несколько методик. Предлагаю вам некоторые из них. Прежде всего, это медитации на умершего человека. Не важно, каким он был при жизни, чем занимался и о чем думал. Когда он покинул Землю, перед ним поднялась завеса тайны: жизнь представилась ему очень ясно. У него больше нет страхов и прежних земных влечений. Если вы очень мучаетесь, он, наверное, даст вам знать о том, чтобы вы перестали так убиваться. Во время медитаций попросите умершего о помощи и скажите ему, что по-прежнему его любите.

Не судите себя строго за то, что при жизни проводили с ним слишком мало времени или уделяли недостаточно внимания. Зачем добавлять к своему горю чувство вины? Некоторые просто используют этот период в качестве оправдания своего неумения наладить собственную жизнь. Некоторые предпочли бы тоже покинуть Землю. А кому-то смерть друзей и близких напоминает о собственной смерти, вызывая паническое чувство страха.

Так используйте же это время для осуществления работы над собой — только так вы можете решить свои проблемы, или хотя бы их часть. В нас кроется столько грусти и отчаяния! Но узнаем мы об этом только со смертью любимого человека. Познайте эту скорбь. Вы должны поверить в собственную безопасность настолько, чтобы вы смогли разрешить старым страхам и переживаниям всплыть на поверхность. Позвольте себе один-два дня поплакать: грусть и чувство вины в основном оставят вас. Если возникнет необходимость, обратитесь к терапевту или найдите группу, где вы будете чувствовать себя в достаточной для освобождения чувств безопасности. А еще можно произносить аффирмации, например: «Я люблю и освобождаю тебя. Ты и я — свободны».

Одна женщина, посещавшая мои семинары, пережила очень тяжелый период, пытаясь отпустить от себя гнев, направленный не больную тетю. Она была в ужасе, что ее тетя может умереть, прежде чем они поговорят о прошлом. В то же время что-то внутри не позволяло ей начать разговор. Я предложила ей поработать с терапевтом один на один: это могло оказаться полезным. Когда мы заходим в тупик — не важно, о какой проблеме идет речь, — то просьба о помощи есть не что иное, как проявление любви к себе.

Очень много терапевтов специализируются именно в этой области. У них большой опыт работы. Вам не нужно ходить на консультации постоянно. Достаточно нескольких раз, чтобы преодолеть трудный период. Существуют также особые группы поддержки, оказывающие помощь людям, охваченным горем. Может быть, вы могли бы обратиться в одну из них.

ОСОЗНАНИЕ БОЛИ

Многие из нас живут с непроходящей болью в сердце. Эта боль может занять основное место в нашей жизни, сделав ее совершенно невыносимой, а может и притаиться и потихонечку точить нас изнутри. Но что такое боль? Многие скажут, что это нечто, от чего бы очень хотелось избавиться. Но давайте взглянем на боль по-другому: что она может нам дать? Откуда она берется? Что она пытается донести до нас?

В словаре боль определяется как «ощущение неприятного характера, связанное с телесными повреждениями или расстройствами здоровья; эмоциональное страдание или мучение». Поскольку боль — результат умственной или физической дисфункции, то из этого следует, что разум и тело восприимчивы к ней.

Недавно я была свидетелем одной сцены, которая может служить отличной иллюстрацией к сказанному мною. Я наблюдала за двумя девочками, игравшими в парке. Одна из них подняла руку, чтобы в шутку шлепнуть подружку по ладони. Прежде, чем она успела сделать это, подружка ойкнула. Девочка, взглянув на нее, сказала: «Что с тобой? Я же еще не дотронулась до тебя». На что подруга быстро ответила: «Я знаю, что это больно». В данной ситуации «умственная боль» предшествовала ожидаемой физической.

Мы узнаем боль во многих ее проявлениях. Порез. Ушиб. Ожег. Вы заболели. Беспокойный сон. Угроза. Колики в желудке. Ощущение, что немеет рука или нога. Иногда боль бывает сильной, иногда — нет; однако мы всегда чувствуем ее присутствие. В большинстве случаев боль пытается донести до нас какое-то послание. Временами сигналы совершенно очевидные. Например, изжога, которая преследует нас в течение целой рабочей недели, в выходные дни проходит. Вполне возможно, это сигнал о необходимости сменить работу. Многие из нас знакомы с болевыми ощущениями, возникающими в результате чрезмерного употребления алкоголя, и догадываются о их значении. Это тоже предупредительные сигналы.

В чем бы ни заключалась их суть, нужно помнить, что человеческое тело — это прекрасно сконструированный аппарат. Оно сообщает нам о возникновении проблем, но только в том случае, если мы готовы к нему прислушаться.

Боль — это одно из наиболее эффективных средств, к которым прибегает тело, чтобы сообщить о том, что мы что-то делаем не так. Оно всегда стремится к сохранению безупречного здоровья. Если же мы безответственно к нему относимся, возникает то или иное заболевание.

Что мы делаем, впервые ощутив боль? Обычно мы спешим в медицинский кабинет или аптеку и заглатываем кучу таблеток. Фактически этим мы заявляем своему телу: «Замолчи, я не желаю тебя слушать». Организм ненадолго успокаивается, но в скором времени вновь дает о себе знать, и уже громче.

Возможно, после этого мы направляемся к врачу за рецептом, уколом или чем-нибудь еще. И вот наконец нам приходится обратить серьезное внимание на происходящее. А болезнь к тому времени уже набрала полную силу. Но даже тогда некоторые люди продолжают по-прежнему играть роль жертвы, не желая прислушиваться к требованиям организма. А другие же просыпаются от спяч-

ки и делают, что называется, чудеса со своим здоровьем.

Зачастую эти проблемы решаются просто: полноценный отдых ночью или по вечерам в течение недели, отказ от перегрузок и т.д. Прислушайтесь к своему организму! Он ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хочет исцелиться. Ваше тело стремится быть здоровым. Поддержите его в этом стремлении!

Почувствовав боль или ощутив дискомфорт, я начинаю успокаивать сама себя. Я верю, что моя Высшая Сила позволит мне узнать, какие изменения необходимо внести в мою жизнь, чтобы освободиться от болезни. В этом состоянии я мысленно представляю себя среди своих любимых цветов, чувствую их сладкий аромат, ощущаю ласковое прикосновение теплого ветерка. Я сосредотачиваюсь на расслаблении каждого мускула в моем теле.

Когда я чувствую, что расслабилась полностью, я спрашиваю свою Внутреннюю Силу, в чем причина возникновения болезни, что в моей жизни необходимо изменить. А затем жду ответа. Он, может, и не сразу станет ясен, но я знаю, что скоро мне все откроется, что изменения, которые мне придется внести в мою жизнь, пойдут мне на пользу. Я верю, что все закончится благополучно, как бы ни складывались обстоятельства.

Иногда вам не ясно, как все будет выглядеть на практике: как будете жить, что будет с детьми, как будете оплачивать свои счета. И тогда вновь, доверьтесь своей Высшей Силе: она укажет, что именно наполнит вашу жизнь смыслом и освободит вас от боли.

Рекомендую вносить изменения постепенно. Лао-Цзы говорил: «Путешествие за тысячу миль начинается с одного шага». Один шаг, другой — и вы продвинетесь на значительное расстояние. Настроившись однажды на процесс изменений, помните, что боль, как правило, не исчезает за ночь. Хотя и это возможно. Потребовалось время, для того чтобы она стала реально ощутимой. Аналогично с этим, должно пройти какое-то время, прежде чем тело осознает, что в боли больше нет необходимости. Будьте терпеливы, не торопите себя, не сравнивайте свой процесс выздоровления с чьим-нибудь еще. Вы — создание уникальное, и у вас есть собственный путь управления собой. Доверьтесь Высшему «я» и позвольте ему освободить вас от физической и эмоциональной боли.

ПРОЩЕНИЕ — ПУТЬ К СВОБОДЕ

Я часто спрашиваю пациентов: «Что лучше для вас: быть правым или счастливым?» У нас у всех есть собственное мнение о том, кто прав, а кто виноват. Это мнение соответствует особенностям нашего мировосприятия. И все мы можем найти пути оправдания своих чувств. Мы хотим наказать других за то «зло», которое они нам причинили, однако почему-то прокручиваем в голове создавшуюся ситуацию снова и снова. Глупо наказывать самих себя сейчас, когда кто-то обидел нас в прошлом.

Освобождаясь от прошлого, мы должны быть готовы простить, даже если не знаем КАК. Прощение — это на самом деле прощание. Прощание с чувствами горечи и обиды, ощущением боли. Прощание с ситуацией в целом. И напротив, состояние непрощения, фактически приводит к началу разрушительной деятельности внутри нас самих.

Независимо от того, в чем заключается ваша духовная практика, вы придете к выводу, что прощение — это единственный выход в любой ситуации, особенно если вы больны. Когда человек заболевает, ему необходимо оглядеться вокруг и найти того, кто нуждается в его прощении. Как правило, прощать приходится тех, кто, с нашей точки зрения, меньше всего этого заслуживает. Непрощение не причиняет никакого вреда нашим обидчикам, зато разрушает нас самих. Это — не их проблема; это — проблема наша.

Ощущаемые нами злость и обида имеют отношение только к нам, к нашему умению прощать себя. И на практике не имеют никакого отношения к прощению другого человека. Утверждайте, что вы хотите простить каждого: «Я ЖЕЛАЮ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПРОШЛОГО. Я ХОЧУ ПРОСТИТЬ ВСЕХ ТЕХ, КТО, ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ И НЕ ПРИЧИНИЛ МНЕ ВРЕДА. И Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО ОБИДЕЛ (ОБИДЕЛА) КОГО-ТО ДРУГОГО». Если вы продолжаете думать о человеке, который когда-то сделал вам больно, благословите его с любовью, освободите и перестаньте о нем вспоминать.

Я не была бы такой, какая сейчас, если бы не простила своих обидчиков. Я не хочу себя наказывать сегодня за то, как со мной поступили в прошлом. Я не скажу, что это далось мне легко. Просто я научилась смотреть на многое другими глазами. Я оглядываюсь на некоторые события своей жизни и говорю: «Да, было». Однако я больше не живу ими. Должна заметить, что такой подход не означает, что я просто сдалась, смирилась с неприятными моментами в жизни.

Если вы чувствуете себя обделенным или обкраденным, то знайте: никто не может отобрать у вас то, что принадлежит вам по праву. Если что-то принадлежит вам, то оно и вернется к вам, когда придет время. Если вы не получаете чего-то назад — значит так и должно быть. Вам не-

обходимо принять это как факт и продолжать идти по жизненному пути дальше.

Для того чтобы обрести свободу, вам необходимо избавиться от всех своих «праведных» обид и «выплеснуть из ночного горшка жалость к собственной персоне». Мне очень нравится это выражение, позаимствованное у Общества Анонимных Алкоголиков. Это потрясающе меткое определение. Когда вы восседаете на ночном горшке, вы абсолютно беспомощны и жалки. Чтобы обрести силу, вы должны стать на ноги и объявить, что берете на себя ответственность за собственную жизнь.

Закройте на некоторое время глаза и представьте себе могучий поток воды. Возьмите тяжелые воспоминания, обиды и горечь, а также ситуации, породившие все это, и бросьте их в бурлящую воду. Подождите, пока «мусор» не исчезнет из виду: поток унесет его вниз по течению. Делайте это упражнение как можно чаще.

Наступило время сострадания и любви. Войдите внутрь себя и откройте ту грань своей личности, которой известны пути исцеления. Вы поразительно одаренный человек. Воспитайте в себе стремление к одолению новых высот и постижению новых глубин своей природы. В вас откроются способности, о которых вы раньше даже и не подозревали. Приготовьтесь лечить не только болезнь. Исцеление происходит на всех уровнях. И в глубочайшем смысле этого слова — полностью воссоздайте себя. Научитесь принимать все стороны своей натуры, любые переживания, связанные с определенным опытом. Ведь это, просто отдельные штрихи в пестром полотне жизни.

Я люблю книгу Иммануила. В ней есть один очень полезный абзац:

Иммануилу задают вопрос:

«Как пережить болезненную ситуацию, не озлобляясь?»

Ответ:

«Рассматривая такую ситуацию как урок, а не акт возмездия. Доверяйте жизни, друзья мои. Куда бы ни забросила вас судьба, путешествие необходимо. Вам предстоит пересечь необъятное поле жизненного опыта и самим проверить, где истина, а где ложь. И тогда вы сможете вернуться к своему внутреннему центру — душе, очистившейся и помудревшей».

Если бы только мы понимали, что все так называемые проблемы — это не что иное, как предоставленная нам вновь возможность меняться и расти. Большинство проблем порождаются исходящими от нас вибрациями. Все, что нужно сделать, — изменить образ мышления, настроиться на освобождение от обид и научиться прощать.

ЧАСТЬ 3

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Можете ли вы вспомнить, когда в последний раз любили и ваше сердце замирало в груди? А ведь это было так прекрасно. То же самое происходит, когда вы любите самих себя. Разница лишь в том, что эта любовь навсегда останется с вами. Это будет прекраснейшее из чувств, которые вы когда-либо испытали.

Как любить самого себя

Умение прощать и отпускать от себя не только поможет вам освободиться от непосильной ноши, но и откроет врата любви к самому себе.

Эта глава посвящена описанию отдельных методик, с помощью которых вы научитесь любить себя. Она может быть интересна и начинающим, и тем, кто уже продолжительное время работает над своими проблемами. Свою программу я называю «ДЕСЯТЬЮ ШАГАМИ». За последние годы я ознакомила с ней тысячи людей.

Любовь к себе — увлекательное, чудесное приключение. Это все равно что научиться летать. Только представьте себе: мы вдруг можем взлететь по одному желанию, не прилагая усилий. Это было бы потрясающе!

Так давайте же начнем любить себя прямо сейчас.

Многие из нас страдают от недостатка уважения к себе, потому что мы не «безупречны». Наши промахи и ошибки не позволяют нам любить себя такими, какие мы есть. Мы обычно ставим себе условия, делая таким образом нашу любовь «условной». А потом, когда мы вступаем в контакт с другими людьми, она по отношению к ним тоже «условна». Все мы тысячу раз слышали, что нельзя научиться любви, не полюбив самого себя. И вот теперь мы осознали природу наших внутренних проблем и можем сделать следующий шаг.

ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ НАУЧИТЬСЯ ЛЮБВИ К СЕБЕ

1. Самый важный момент в науке любви — это, скорее всего, ОТКАЗ ОТ САМОКРИТИКИ. Я уже говорила о критике в пятой главе. Когда мы говорим себе, что ничего страшного не происходит, то не зависимо от обстоятельств, все

можно легко изменить и исправить. А когда мы считаем, что все плохо, трудности встречаются на каждом шагу. Мы все без исключения меняемся. Каждый день — это новый день. И сегодня мы уже поступаем немного не так, как вчера. В умении адаптироваться и двигаться вперед вместе с жизненным потоком заключается наша сила.

Те, кто вырос в неблагополучных семьях, часто развивают в себе непомерное чувство ответственности и вырабатывают привычку к жесточайшей самокритике. Задумайтесь на мгновение, какие слова вы употребляете, ругая себя? Я приведу лишь некоторые из услышанных мною: дурак, плохой мальчик, плохая девочка, бесполезно, безразлично, тупой, безобразный, нестоящий, грязный и.т.д. Ну как? Это ведь те слова, которые используете вы, не правда ли?

Необходимо воспитать в себе чувство собственного достоинства и собственной значимости. Потому что, чувствуя себя НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШИМИ, мы постоянно находим причину быть несчастными и униженными. Кроме того, мы разрешаем таким образом болезни и боли селиться в нашем теле; откладываем то, что могло бы принести нам пользу; дурно обращаемся со своим организмом, пичкаем его алкоголем, наркотиками и «тяжелыми» продуктами.

Так или иначе, но мы все не уверены в себе, потому что мы люди, а не боги. Давайте научимся не претендовать на собственное совершенство. Завышенные требования лишь оказывают на нас чрезмерное давление и мешают разглядеть в себе то, что нуждается в исцелении. Вместо этого мы можем открыть свои творческие способности, строго индивидуальные черты характера, научиться уважать себя за те качества, которые отличают нас от других. У каждого из нас — своя собственная задача, своя роль на Земле. Аналогов им нет. И когда мы настроены по отношению к себе критически, то это отходит на задний план, становится неясным.

2. МЫ ДОЛЖНЫ ПЕРЕСТАТЬ ПУГАТЬ СЕБЯ

Многие из нас терроризируют себя мрачными мыслями, тем самым только ухудшая положение вещей. Из мухи вырастает слон. Нельзя жить в вечном ожидании чего-то плохого.

Мы зачастую отправляемся спать, мысленно нарисовав картину самого неудачного разрешения своей проблемы. Это как-то по-детски: малыш воображает, что у него под кроватью сидит чудовище, и пугается собственных фантазий. Неудивительно, что вы при этом не можете заснуть. Как и ребенку, вам нужны родители, которые придут и приласкают вас. Но теперь вы уже выросли и знаете, что только сами можете себя успокоить.

Больные люди часто пугают себя. Как правило, им представляется самое худшее. Они размышляют о своих похоронах и в результате перестают ощущать себя личностью.

Дурные мысли могут испортить взаимоотношения между людьми. Вам не позвонили — из этого немедленно делается вывод, что вас разлюбили и теперь вы приговорены к пожизненному одиночеству. Вы чувствуете себя покинутыми и отверженными.

То же самое может относиться и к работе. Вы получили от кого-то не очень лестный отзыв — вам сразу же мерещится увольнение. Таким образом, вы создаете и укрепляете в собственном сознании парализующие мысли. Помните, что все они представляют из себя негативные аффирмации — отрицательные утверждения. Если вы ловите себя на отрицательной мысли, подыщите какой-нибудь образ, который вам было бы приятно видеть на ее месте. Может быть, это будет прекрасный вид, закат солнца, цветок, зарисовка из спортивной жизни и т.д. Используйте этот образ в качестве ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ всякий раз, когда обнаруживаете, что пытаетесь сами себя запугать. Скажите себе: «Я не буду больше об этом думать. Буду думать о закате, о розах или яхтах, а может быть, о водопаде». Выберите любой приятный вам образ. Если это упражнение делать регулярно, то постепенно вы избавитесь от своей прежней привычки. Но для этого потребуется терпение и упорство.

3. Следующий способ — это БЫТЬ МЯГКИМ, ТЕРПИМЫМ И ДОБРЫМ С САМИМ СОБОЙ. Орен Арнольд писал с юмором: «Дорогой Господь Бог. Я молюсь о терпении. И я хочу его прямо сейчас!» Терпение — это очень мощное средство. Большинство из нас страдают от ожидания немедленного вознаграждения. Мы должны получить его немедленно. Нам не хватает терпения ждать. Мы раздражаемся, когда приходится стоять в очередях. Нас бесят автомобильные пробки. Мы желаем получить ответы на все вопросы сию же минуту. А заодно — и все хорошее, что есть в жизни. Слишком часто мы отравляем своим нетерпением жизнь другим людям. Нетерпение — это сопротивление познаванию. Мы хотим получать ответы, не усвоив урока и не делая необходимых шагов в этом направлении.

Представьте себе, что ваше сознание — это сад. Начнем с того, что сад — это участок земли. У вас там могут цвести пышным цветом заросли ненависти к самому себе, валяться на каждом шагу булыжники разочарований, гнева и беспокойства. Давно пора подрезать ветки старого дерева, которое называется словом «страх». Однажды вы уберете все это с дороги, и земля станет хорошей. Вы посеете семена или посадите саженцы радости и благополучия. На землю будет падать солнечный свет, вы будете орошать ее вниманием любви.

Сначала покажется, что ничего существенного не происходит. Но не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте ухаживать за садом. Если вы будете терпеливы, ваш

сад вырастет и расцветет. То же самое происходит и с сознанием. Вы «сажаете» определенные мысли. Они превращаются в сад переживаний и ситуаций, которых вы так желаете. Но для этого нужно терпение.

ВСЕ МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ

Ошибки — совершенно нормальное явление в период обучения. Как я уже сказала, на многих из нас лежит заклятие стремления к безупречности. Мы не даем себе шанса узнать действительно что-то новое. Стоит нам в течение первых трех минут сделать что-то не так, как мы тут же останавливаемся, решив, что это нам не под силу.

Чтобы что-то узнать, нужно время. Когда вы впервые за что-либо беретесь, у вас получается не все сразу. В подтверждение мне бы хотелось привести пример из жизни. Поэтому попрошу вас выполнить одно упражнение. Сцепите руки «замком» и заметьте, какой из больших пальцев рук окажется сверху. Теперь разъедините руки и снова сцепите, но уже так, чтобы другой большой палец оказался сверху. Возможно, новое положение вам покажется странным или даже «неправильным». Повторите упражнение еще два раза. Остановитесь на варианте «неправильный палец сверху» и задержите руки в таком положении. Как вы теперь себя чувствуете? Не так уж странно. Не так уж плохо. Вы постепенно привыкаете. Теперь вы знаете, что руки можно сцепить двумя способами.

То же самое происходит, когда мы осваиваем какой-то новый метод. Сперва мы его решительно осуждаем, потому что он для нас не привычен. Однако, после того как мы немного в нем попрактикуемся, метод становится совершенно нормальным и естественным для нас. Мы не полюбим себя за один день всем сердцем, но зато с каждым новым днем можем любить себя чуточку больше. Если каждый день мы будем дарить себе больше любви, то через два или три месяца мы сделаем значительный шаг вперед.

Итак, на ошибках мы учимся двигаться к своей цели. Именно поэтому к ним нужно относиться с вниманием и уважением. Не нужно наказывать себя за них. Воспринимайте каждую ошибку как необходимый жизненный опыт, который приведет вас к успеху.

Некоторые из тех, кто работает над собой уже длительное время, удивляются, почему им до сих пор не удалось решить свои проблемы. Мы должны все время пополнять свои знания, не сопротивляясь и не всплескивая руками, какая, мол, в этом польза. Обучаясь новым методам, нужно проявлять по отношению к себе максимальную чуткость и мягкость. Помните про сад, о котором я говорила раньше. Когда вырастают сорняки, выдергивайте их как можно скорее.

4. Мы должны НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ДОБРЫМИ К НАШЕМУ РАЗУМУ. Давайте не будем ненавидеть себя за отрицательные мысли. Лучше думать, что наши мысли в большей степени «созидают», чем «разрушают». Мы не должны винить себя в неудачно сложившихся обстоятельствах. Ведь мы можем учиться на этом жизненном опыте. Быть добрым по отношению к себе — значит положить конец любым обвинениям и оскорблениям в свой адрес, равно как и наказаниям.

Необходимо также научиться расслабляться. Релаксация — необходимое условие для установления связи с Внутренней Силой. Когда вы напуганы и напряжены, энергия отсечена от вас. Нужно всего несколько минут, чтобы полностью расслабить свое тело и мозг. Закройте глаза и в течение нескольких минут глубоко подышите. На выдохе нужно сосредоточиться и тихо себе сказать: «Я люблю тебя. Все прекрасно». И вы заметите, насколько спокойнее начнете себя чувствовать. Таким образом, вы сами себе сообщаете, что нет никакой необходимости жить все время в напряжении и страхе.

МЕДИТАЦИЯ — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Кроме того, я рекомендую ежедневно приводить разум в состояние покоя и прислушиваться к ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ. Наше общество сделало из медитации какое-то таинство, доступное только посвященным. Однако медитировать — это крайне просто. Все, что вы должны сделать, — хорошо расслабиться и какое-то время повторять просебя такие слова, как «любовь», «покой» или любые другие, имеющие для вас значение. «ОМ»... Этот звук дошел до нас из глубокой древности, я очень часто использую его на своих занятиях. Мне кажется, он работает превосходно. Можно также повторять утверждения: «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ», или «Я ПРОЩАЮ СЕБЯ», или «Я ПРОЩЕН». Затем следует прислушаться к своим внутренним ощущениям.

Некоторые люди думают, что во время медитации полностью прекращается мыслительный процесс. На самом деле это вовсе необязательно. Ход мыслей может просто замедлиться, причем ничто не будет препятствовать их свободному течению. Некоторые сидят с блокнотом и карандашом в руке и записывают все свои негативные мысли. Таким образом они упрощают процесс отпускания от себя этих мыслей. Когда мы достигает такого состояния, когда можем беспристрастно наблюдать за потоком своих мыслей, отмечая: «Это — страх, это — гнев, а вот мысль о любви, за ней — что-то гадкое, а сейчас я думаю, что всеми покинут...» — то это говорит о том, что мы начали использовать Внутреннюю Силу и Мудрость.

Вы можете медитировать где угодно и когда угодно. Постарайтесь, чтобы медитация вошла у вас в привычку. Думайте о ней как о способе концентрации на Высшей Силе.

Таким образом вы установите связь с самим собой и своей Внутренней Мудростью. Медитацией можно заниматься в любой, подходящей для вас форме. Некоторые люди медитируют во время бега трусцой или при обыкновенной прогулке. Если ваш способ медитации отличается от других вам известных, то это не страшно. Вы должны выбрать то, что подходит лично вам. Я, например, люблю копаться в своем саду, стоя на земле на коленях. Для меня это — всем медитациям медитация.

БЫТЬ ОПТИМИСТОМ

Визуализация (мысленное представление) также является очень важным процессом. Ее можно проводить, используя разные методики. Доктор Карл Симонтон в своей книге «Мы снова выздоравливаем» рекомендует несколько методик для раковых больных. Все они дают отличные результаты.

С помощью визуализации вы создаете ясный позитивный образ, который усиливается утверждением. Главное, что необходимо помнить, — это то, что визуализация должна быть совместима с вашими особенностями как личности. Иначе, она не будет работать.

К примеру, одна женщина с раковым заболеванием представила себе ХОРОШИЕ КЛЕТКИ-УБИЙЦЫ, которые атакуют и побеждают опухолевые клетки. По окончании визуализации она засомневалась, правильно ли все сделала, потому что не почувствовала в себе никаких изменений. Я спросила ее: «Вам нравится убивать?» Лично мне не кажется, что война способна изменить что-то к лучшему. Особенно когда дело касается человеческого организма. Я предложила ей заменить мысленные образы на более мягкие. Например, представить себе солнце, растапливающее больные клетки. Или вообразить, как опухоль исчезает по прикосновению волшебной палочки. Когда у меня был рак, то я представляла чистую холодную воду, которая промывает мой организм, удаляя из него больные клетки. Визуализация не должна носить агрессивного, наступательного характера, даже на подсознательном уровне.

Может быть, у кого-то из вас болен друг или член семьи. Не будьте несправедливы, видя в нем только человека, обессиленного болезнью. Представляйте его мысленно здоровым. Пошлите ему вибрации добра и любви. Однако помните, что выздоровление зависит только от самого человека. Существует множество аудиокассет с записями текстов для проведения визуализации и медитаций. Принесите их ему и предложите использовать, чтобы ускорить процесс выздоровления. Однако это поможет, только если больной откроется новой информации. Не поможет — пошлите ему свою любовь.

Визуализацией может заниматься каждый. Описание интерьера квартиры, сексуальные фантазии, представление своей реакции на обиду — все это визуализация. Возможности нашего разума безграничны.

5. Следующий шаг состоит в том, чтобы научиться ХВАЛИТЬ СЕБЯ. Если критика разрушает внутренний стержень, то похвала его формирует. Признайте вашу Силу — Божественное начало внутри вас. Мы все — проявления Вселенского Разума. Ругая себя, вы нападаете на Силу, которая вас создала. Начните с малого. Скажите себе, что вы прекрасны. Одного раза будет, конечно, недостаточно. Поэтому повторяйте эти слова, не жалея времени. Поверьте мне, это поможет. В следующий раз, когда вам придется заниматься чем-то новым и незнакомым, поддержите себя словами одобрения.

Мое первое выступление в Церкви Религиозной Науки было для меня огромным счастьем. Я помню все очень живо. Собрание проходило в пятницу днем. Люди писали вопросы и складывали в корзину. Затем ее передали мне. Я принесла ее на подиум и, отвечая на вопросы, время от времени проводила для собравшихся небольшой сеанс самоисцеления. Закончив, я сошла с подиума и сказала себе: «Луиза, ты прекрасно справилась для первого раза. Вот выступишь раз шесть и станешь настоящим профессионалом». Я не придиралась к себе: «Ага, а вот этого ты не сказала». Я не хотела бояться своего следующего выступления.

Отчитав себя в первый раз, во второй — я бы просто испугалась и не смогла говорить. Спустя пару часов я уже спокойно размышляла о том, что можно изменить и улучшить в моем выступлении. Я никогда не ругала себя. Напротив, я очень старательно себя хвалила и поздравляла за то, что я такая умная и замечательная. К тому времени, когда на моем счету набралось шесть выступлений, я стала профессионалом. Мне кажется, такой подход применим во всех областях нашей жизни. Я продолжала выступать на собраниях еще некоторое время. Этот период стал для меня прекрасной школой. Именно тогда я научилась думать самостоятельно.

Позвольте себе принимать в жизни ХОРОШЕЕ, не думая о том, заслужили вы его или нет. Я уже говорила, что убеждение в том, что мы всего недостойны, не пускает счастье в нашу жизнь. Самоуничтожение отделяет нас от желаемого. Но как мы можем сказать о себе что-нибудь хорошее, если уверены в обратном?

Подумайте о том положении, которое вы занимаете в своем доме и в своей жизни вообще. Чувствовали ли вы когда-нибудь себя достаточно хорошим, ловким, веселым, симпатичным человеком? Ради чего вы живете? Вы знаете, что пришли в этот мир с какой-то целью и что это не покупка

нового автомобиля через каждую пару лет. Что вы готовы сделать, чтобы найти себя? Хотите ли вы заниматься аффирмациями, визуализацией и другими методиками самоисцеления? Готовы ли вы прощать? Хотите ли вы медитировать? Насколько серьезны ваши намерения изменить свою жизнь к лучшему?

6. ЛЮБИТЬ САМОГО СЕБЯ — ЗНАЧИТ ОБРЕСТИ ОПОРУ. Идите к своим друзьям и просите о помощи. Просьба оказать помощь в трудную минуту — это проявление не слабости, а силы. Многие из вас привыкли быть самонадеянными и полагаться только на самих себя. Вы не обращаетесь за помощью потому, что вам не позволяет ваше эго. Но вместо того чтобы пытаться выкарабкаться самостоятельно, а затем злиться на себя за собственное бессилие, лучше все-таки обратиться за помощью.

В каждом городе существуют группы поддержки. Если вам не посчастливилось найти такую, то организуйте свою собственную. Это не так страшно, как кажется на первый взгляд. Для этого два или три приятеля с аналогичными проблемами собираются вместе и определяют несколько направлений, по которым они хотели бы работать. Если вы будете этим заниматься с любовью, то ваша маленькая группка постепенно увеличится. Вы будете притягивать людей, как магнит. Ничего страшного, если группа разрастется и начнет не хватать места. В таком случае напишите мне в офис: мы вам вышлем руководство по созданию и ведению группы.

Одну из групп я создала в Лос-Анджелесе в 1985 году. Мы (я и шестеро мужчин, больных спидом) начали проводить собрания в моей гостиной. Сначала мы были растеряны. Но я сразу же сказала, что не намерена терять время попусту, сидя и вздыхая о том, какая жестокая штука жизнь. Мы знали, насколько серьезна наша проблема и делали все, что могли, чтобы поддержать друг друга. Мы продолжаем встречаться и сейчас. Только теперь на наши собрания в Уэст-Холливуд-Парк каждую среду приходят более двухсот человек.

Эта группа — настоящая опора для больных спидом. Чтобы принять участие в нашей встрече, съезжаются люди со всего мира. Мы медитируем, проводим визуализации. Наши собрания транслируют по радио, и мы делимся информацией о методах нетрадиционной медицины и открытиях, которые были сделаны в области лечения спида. В одном конце комнаты у нас стоят «энергетические» столы. Те, кто неважно себя чувствует, ложатся на них, а остальные помогают им с помощью целебных прикосновений и молитв. Каждый член группы вносит посильный вклад в процесс исцеления. В конце наших встреч мы поем и по-братски обнимаем друг друга. Мы хотим, чтобы люди давали выход своим чувствам, вместо того чтобы их подавлять. Покидая место встречи, люди испытывают резкий подъем сил, который длится нескольких дней.

Группы поддержки превратились в новую социальную форму. Они представляют собой очень эффективное в наше сложное время средство. Многие из таких групп упоминаются в нью-эйджевских журналах и газетах. Создание настоящей сети групп крайне важно. Я уверена в том, что люди со сходными представлениями о жизни должны собираться вместе как можно чаще.

Объединяя усилия ради достижения какой-то общей цели, люди делятся друг с другом всем, что у них есть, в том числе и болью, растерянностью и гневом. Работая над своими проблемами вместе, они учатся не стонать, не плакать, а распрямляться и идти вперед.

Если вы настойчивы, дисциплинированны и открыты возвышенным чувствам, то большую часть работы вы можете проделать самостоятельно. Став же членом группы, вы начнете двигаться вперед семимильными шагами благодаря тому, что многому научитесь у других. Каждый из участников встреч — учитель. Поэтому, если у вас есть серьезные проблемы, я бы предложила вам примкнуть к какой-нибудь группе. С ее помощью вы их непременно решите.

7. ЛЮБИТЬ СВОИ БЕДЫ И НЕДОСТАТКИ. Все отрицательное в нас и в жизни вообще — всего лишь часть грандиозного общего плана. Часть программы мироздания. Вселенский Разум, создавший человечество, не может нас ненавидеть за то, что мы совершаем ошибки или сердимся на своих детей. Вселенский разум знает, что мы стараемся изо всех сил, и поддерживает нас своей любовью. Каждый из нас когда-то ошибается и делает неправильный выбор. Однако если мы постоянно наказываем себя за свои ошибки, то такая модель поведения постепенно входит в привычку и от нее становится довольно трудно отказаться. При этом все сложнее бывает сделать положительный выбор.

Если вы без устали повторяете: «Я ненавижу свою работу. Я ненавижу свой дом. Я ненавижу свою болезнь. Я ненавижу свои взаимоотношения. Я все это ненавижу», то вряд ли стоит рассчитывать на счастливую жизнь.

Помните, что ни одна трудная или неприятная ситуация не возникает случайно. За каждой из них что-то стоит. Какая-то очень серьезная причина. Доктор Джон Харрисон, автор книги «Любите свою болезнь», считает, что люди не должны осуждать себя за свои недуги или перенесенные ими операции. На самом деле себя нужно поздравлять с болезнью, так как она служит надежной подсказкой при выборе жизненного пути. Следует понять, что любая проблема

имеет прямое отношение к нашему взгляду на жизнь: мы вносим свой вклад в создание проблем, пытаясь контролировать определенные ситуации. Однажды осознав это, мы сможем найти выход из положения без ущерба для здоровья.

Для многих людей, заболевших впоследствии раком или другими неизлечимыми болезнями, очень характерно неумение говорить авторитетам «нет». Говоря «нет», они испытывают такие мучения, что на подсознательном уровне может зародиться программа разрушения, которая будет говорить «нет» за них. Я была знакома с женщиной, которая, осознав причины своей болезни, отказалась беспрекословно подчиняться требованиям отца и впервые начала жить для себя. Сначала ей было невероятно сложно говорить «нет», но через некоторое время она с радостью обнаружила, что научилась и что выздоравливает.

Какие бы ни сложились у нас негативные стереотипы мышления и поведения, мы всегда можем научиться во время находить выход из положения. Вот почему важно задать себе следующий вопрос: «К чему приведет эта ситуация? Что я из нее вынесу? Будет ли мой опыт носить позитивный характер?» Мы не любим задавать себе такие вопросы. Однако если мы действительно захотим узнать на них ответ и заглянем внутрь себя, то узнаем правду.

Например, ответ может оказаться таким: «Только так мне удается добиться внимания своего супруга». Осознав это, вы можете обдумать, как получить тот же результат с помощью других, менее опасных для здоровья способов.

Юмор — это одно из возможных средств выздоровления. Он помогает отпустить от себя боль и напряжение и таким образом легче пережить стрессовую ситуацию. У нас в Хейрайде отводится специальное время для шуток. Иногда мы приглашаем к себе «леди-смешинку». У нее такой заразительный смех, что никто не может оставаться серьезным в ее присутствии. Нельзя воспринимать все очень близко к сердцу, и, кроме того, смех обладает удивительной силой исцеления. Я советую вам почаще смотреть старые кинокомедии, когда вы в плохом настроении.

Когда я давала частные консультации, то старалась помочь людям разглядеть смешную сторону своих проблем. Если мы научимся относиться к жизни, как к мыльной опере или комедии, наши шансы прожить ее счастливо возрастут. Мы находимся на пути к исцелению. Юмор позволяет нам сделать шаг назад из сложившейся ситуации и взглянуть на нее со стороны и до некоторой степени — сверху вниз.

8.ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ.

Относитесь к телу, как к замечательному дому, в котором вам суждено прожить некоторое время. Вы бы любили этот дом, заботились бы о нем, не так ли? Для начала стоит обратить внимание на то, чем вы потчуете свой организм. В настоящее время очень большое распространение получили наркотики и алкоголь — два наиболее популярных средства ухода от действительности. Если вы употребляете наркотики, это еще не значит, что вы никудышный человек. Это значит только одно: вы пока не нашли другого способа справляться со своими проблемами.

Наркотик манит вас: «Возьми нас! Мы отлично проведем время». И это — правда. Вы можете очутиться на седьмом небе. Однако наркотики настолько сильно искажают вашу реальность, что в конечном счете придется платить за это страшную цену. После того как вы в течение какого-то времени принимали наркотические средства, здоровье начинает резко ухудшаться. В первую очередь страдает иммунная система, что приведет к развитию множества различных заболеваний. В дальнейшем вы уже не можете отказаться от наркотиков. Поэтому, прежде чем принимать их, нужно поинтересоваться у самого себя, что толкает вас на этот рискованный шаг. Может быть, у вас трудный период и вы хотите отвлечься? Что же касается постоянного употребления и наркозависимости, то это уже совсем другая история.

Мне еще ни разу не доводилось встречаться с человеком, который бы искренне любил себя и в тоже время принимал наркотики. Наркотики и алкоголь — это попытка избавиться от чувства собственной неполноценности, которое мы вынесли с собой из детства. Когда состояние наркотического опьянения проходит, мы чувствуем себя еще хуже, чем прежде. Более того, мы дополнительно взваливаем на себя чувство вины. Нам еще только предстоит узнать, что от чувств прятаться не нужно. Чувствовать — это безопасно. Кроме того, любые чувства рано или поздно проходят.

Еще одино свидетельство нелюбви к себе — неправильное питание. Мы не можем жить без пищи, потому что она — топливо для нашего организма. Без нее бы не происходило развития новых клеток. Но даже если мы и знакомы с основами правильного питания, то все равно используем такие продукты, которые вредят нашему здоровью и приводят к ожирению.

Мы превратились в нацию, которая не может жить без консервированной пищи. Вот уже в течение многих десятилетий мы сидим на диете, которую я называю «великой американской диетой», т.е. питаемся только переработанными продуктами. Мы позволяем различным компаниям обманывать нас с помощью рекламных трюков и влиять на наши привычки в еде. Даже будущим докторам не преподают основы правильного питания. Хорошо если студент-медик сам изъявит желание ознакомиться с этим предме-

том факультативно. То, что принято называть традиционной медициной, главным образом основывается на лечении с помощью медикаментов и хирургического вмешательства. Знания по основам правильного питания можно получить только самостоятельно, по собственному желанию. Внимательное отношение к пище и своему самочувствию — это проявление любви к самому себе.

Если через час после завтрака вас начинает клонить в сон, спросите себя, что вы съели. Возможно, это было что-то такое, с чем ваш организм не может справиться в утренние часы. Обратите внимание на те продукты, которые дают вам энергию, а также на те, которые ее отнимают. В данном случае можно действовать методом проб и ошибок. Кроме того, стоит проконсультироваться у хорошего специалиста, который ответит на все ваши вопросы.

Помните: то, что хорошо для одного человека, может не подойти другому. Организм каждого из нас имеет свои особенности. Для любого человека полезна макробиотическая диета. Так же, как и методика, разработанная Харвеем и Мэрилин Даймонд, авторами книги «Готов к жизни». Это совершенно разные подходы, однако и тот и другой весьма эффективны. Организм организму рознь, поэтому рекомендовать какой-то один из этих методов не представляется возможным. Вы сами должны выбрать то, что больше вам подходит.

Подберите физическое упражнение, от которого вы получаете удовольствие. Постарайтесь позитивно на него настроиться. Часто проблемы на уровне тела связаны с той информацией, которую вы получили от других людей. Простите себя за это и отпустите злость и обиду, если хотите, чтобы с вашим организмом произошли какие-нибудь изменения. Сочетание аффирмаций с любимым упражнением — прямой путь к изменению негативных программ, оказывающих влияние на ваше состояние.

Мы живем в такое время, когда количество методик по укреплению здоровья растет не по дням, а по часам. Мы сейчас учимся сочетать древние техники с новейшими достижениями в области медицины, например, медицинскую традицию Аюрведы со звуковолновой технологией. Я уже долгое время изучаю звуковую стимуляцию колебаний в мозге и возможности влияния на способность к обучению и самоисцелению. Существуют научные работы, доказывающие, что болезнь можно излечить с помощью мысленного изменения структуры ДНК. Я думаю, что к концу века мы сделаем ряд открытий, которые принесут огромную пользу человечеству.

9. Я часто подчеркиваю важность РАБОТЫ С ЗЕРКАЛОМ. Это очень хороший способ выяснить, что именно удерживает нас от любви к себе. Существует несколько способов работы с зеркалом. Вот, например, один из моих любимых. Утром надо первым делом подойти к зеркалу и сказать, глядя на отражение: «Что я могу сделать для тебя сегодня? Что доставит тебе удовольствие и принесет пользу?» А потом нужно внимательно прислушаться к ответу внутреннего голоса. Руководствуйтесь его советами в течение дня. Бывает, что некоторым не удается дождаться ответа. Это связано с тем, что до этого они слишком много себя ругали: внутренний голос пока еще не привык откликаться на ласковые слова, полные любви.

Если в течение дня с вами происходит что-то неприятное, подойдите к зеркалу и скажите: «Я ВСЕ РАВНО ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». У всех событий есть начало и конец, зато ваша любовь бесконечна, и это самое главное. А если случится что-то хорошее, снова взгляните на свое отражение в зеркале и скажите: «Спасибо». Будьте признательны себе за то, что испытали счастье.

Стоя перед зеркалом, можно учиться прощению. Попробуйте простить себя и других. Глядя в зеркало, можно разговаривать с теми, с кем вы не решаетесь общаться с глазу на глаз. Можно выяснять отношения с родителями, начальством, врачами, детьми, любовниками. Можно просто говорить то, что вы боялись сказать в другой обстановке. И помните, что в конце всегда нужно просить ваших «собеседников» о любви и одобрении, потому что именно в этом вы и нуждаетесь.

Люди, которые не испытывают к себе любви, как правило, не умеют прощать. Тут прямая взаимосвязь: не простив, не полюбишь. Когда мы прощаем и отпускаем от себя обиду, то сбрасываем со своих плеч непосильную ношу и открываем сердце любви. Люди говорят: «Даже на душе полегчало!» Конечно, ведь они только что избавились от такой тяжести! Доктор Джон Харрисон считает, что, простив себя и своих родителей, отпустив от себя все обиды прошлых лет, человек лечит свой организм так, как не под силу ни одному антибиотику.

Нужно очень уж постараться, чтобы ваши дети перестали любить вас. Но если такое произошло, то прощать они будут с большим трудом. Когда мы не можем простить, не можем отпустить от себя обиды, прошлое вытесняет из нашей жизни настоящее. Если же мы не живем в настоящем, то как мы можем строить свое будущее? Старый хлам из прошлого может через некоторое время превратиться в отвратительную свалку.

Очень полезно произносить перед зеркалом аффирмации. Таким образом, вы учитесь узнавать правду о себе. Если в ответ на аффирмацию изнутри доносится сварливый голос: «Ты шутишь? Это неправда. Ты этого не заслуживаешь», — считайте, что получили ценный подарок. Изменения невозможны, пока вы не узнаете, над чем именно нужно работать. Брюзжание фальшивых внутренних голосов — на самом деле ключ к обретению свободы. Ответьте на негативную установку позитивным утверждением: «ТЕПЕРЬ Я ЗАСЛУЖИВАЮ ВСЕХ БЛАГ. Я ПОЗВОЛЯЮ ПРИЯТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ НАПОЛНИТЬ МОЮ ЖИЗНЬ». Повторяйте это утверждение, пока оно не станет частью вашей жизни.

Я видела, как буквально на глазах меняются семьи, в которых хотя бы один человек занимается аффирмациями. У многих, кто приходит к нам в Хейрайд, дома царят весьма прохладные отношения. Ну скажем, родители отказываются разговаривать с детьми. В таком случае мы предлагаем следующую аффирмацию: «У меня чудесные, теплые, открытые отношения любви и доверия с каждым членом моей семьи, включая маму». Аффирмацию можно изменять в зависимости от конкретной проблемы. Я советую: каждый раз, когда в голову приходит мысль о семье или о ком-то из ее членов, надо подходить к зеркалу и снова повторять эту аффирмацию. А как приятно, когда через три, или шесть, или девять месяцев на собраниях начинают появляться сами родители.

10. И наконец, ЛЮБИТЕ СЕБЯ СЕЙЧАС.

Не ждите, пока у вас все начнет получаться. Вечная неудовлетворенность собой — это всего лишь привычка. Если вы можете быть довольны собою сейчас, если можете прямо сейчас любить и одобрять себя, то, значит, вы уже готовы наслаждаться теми хорошими вещами, которые станут частью вашей жизни. Научившись любить себя, вы сможете любить и принимать других.

Мы не можем изменить других людей, поэтому оставьте их в покое. Стараясь кого-то изменить, мы тратим массу энергии. Если бы мы потратили хотя бы половину ее на себя, то были бы уже совершенно иными. И конечно, к нам бы было уже абсолютно другое отношение.

Бы не можете научить кого-нибудь жить. Каждый должен сам пройти собственный путь. Все, что вам доступно, — это познать самого себя. А любовь к себе — первый шаг в этом направлении. Она помогает устоять против разрушительных воздействий, которые могут оказывать на вас некоторые другие люди. Если возникнет ситуация, в которой вам придется столкнуться с человеком, настроенным против любых перемен к лучшему, то просто любите себя, любите себя по-настоящему, и судьба отведет от вас все неприятности.

Одна женщина на моей лекции сказала, что ее муж — очень дурной человек и что она не хочет, чтобы под его влияние попали двое маленьких детей. Я предложила ей заняться аффирмациями, а именно повторять, что ее муж — прекрасный человек, кормилец семьи и что он очень серьезно работает над собой. Я сказала ей, что утверждать надо то, что ей хотелось бы увидеть в будущем. К аффирмациям следовало прибегать каждый раз, когда проявлялся тяжелый нрав мужа. Однако я предупредила ее, что отношения могут остаться такими же, как раньше. Кончилось все тем, что брак распался.

Количество разводов в нашей стране неуклонно растет. Поэтому мне бы хотелось задать женщинам один вопрос. Его стоит задать себе, прежде, чем обзаводиться детьми. Итак: «Готова ли я содержать своих детей самостоятельно?» В настоящее время становится нормой воспитывать детей без участия отца. Мать-одиночка возлагает на себя дополнительную ответственность за благополучие семьи. Прошло время, когда замужество длилось на протяжении всей жизни. И это нужно обязательно учитывать.

Слишком часто мы пытаемся сохранить отношения, полные измывательств и унижений, позволяя тем самым себе опускаться. Мы постоянно твердим: «Я не достойна любви, поэтому буду терпеть и молча глотать слезы. Я, должно быть, заслуживаю такого отношения. Все равно я больше никому не нужна».

То, что я говорю, выглядит несколько упрощенно. Тем не менее я готова повторять снова и снова, что самый эффективный способ избежать проблем состоит в том, чтобы любить себя такими, какие мы есть. Я в это искренне верю. Вибрации любви, исходящие от нас, привлекут к нам любящих людей.

Безусловная любовь... Я думаю, мы пришли в этот мир, чтобы ей научиться. Она начинается с принятия самого себя и любви к самому себе.

Вы здесь не для того, чтобы угождать другим или жить по чужой указке. Вы можете жить только так, как вам предначертано, и идти своим собственным путем. Вы пришли снова в этот мир, чтобы найти себя и познать любовь на глубочайшем уровне. Вы здесь, чтобы развиваться духовно, учиться принимать сострадание и понимание, чтобы проявлять эти качества по отношению к другим. Когда вы покинете планету, то не возьмете с собой автомобиль, банковский счет, работу, знакомых и т.д. Единственное, что вам принадлежит по-настоящему, — это способность любить!

(Продолжение следует)